

Marinade miel-orange

Temps de préparation: 15 min. · Niveau de difficulté: très facile

Ingrédients

2 pièce Oranges naturelles
3 c.à.s. Miel de fleurs d'oranger
4 c.à.s. SalsaSol Orange huile épicée
2 pièce Gousses d'ail
3 pièce Branches de romarin
Fleur de sel
Bol plat pour mariner

Préparation

Mettez le miel dans un bol.

Utilisez une râpe de cuisine fine pour râper le zeste d'une orange sur le miel.

Eplucher et hacher l'ail et l'ajouter au miel. Mélangez maintenant le condiment d'huile d'olive "SalsaSol Orange picante" avec le miel, coupez les oranges en deux, pressez le jus et mélangez lentement. Bien assaisonner avec du sel et du poivre.

Placer la viande avec le romarin dans le bol et verser la marinade dessus. Couvrir complètement avec la marinade et laisser reposer environ 2 heures.

Retirer ensuite la viande de la marinade, laisser égoutter un peu, faire revenir le tout dans de l'huile d'olive (ou dans d'huile végétale), puis verser une partie de la marinade avec le romarin sur la viande et mettre au four préchauffé à 150 °, en versant de temps en temps le reste de la marinade dessus.

Si nécessaire, ajoutez une gorgée d'eau ou de jus. Verser le bouillon d'orange sur la viande dans l'assiette et servir.