

# PAVÉS DE VEAU

## SAUCE AU CITRON ET BASILIC



4 personnes



Préparation  
15 min



Cuisson  
10 min



Repos  
3 min



Temps total  
28 min

### INGRÉDIENTS

- 4 pavés de veau d'environ 200g
- 2 citrons
- 8 feuilles de basilic
- 4 c. à soupe de soja
- 1 c. à soupe d'huile
- 10g de beurre
- Sel
- Poivre

1

Prélever les zestes des citrons et les émincer finement.  
Presser le jus des citrons. Laver et ciseler le basilic.

2

Chauffer une poêle avec un peu d'huile et le beurre. Colorer rapidement les pavés des deux côtés à feu vif. Poursuivre la cuisson à feu moyen, environ 3 minutes de chaque côtés en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.

3

Laisser reposer les pavés de veau dans un plat 3 minutes sous une feuille de papier d'aluminium en les retournant une fois.

4

Déglacer la poêle de cuisson avec le jus des citrons, ajouter les zestes et la sauce soja, faire cuire 2 minutes à feux doux. Ajouter le basilic hors du feu.

5

Servir les pavés de veau nappés de la sauce au citron et basilic.



Accompagner ce plat d'une poêlée de légumes verts.  
Vous pouvez remplacer les citrons par des oranges.