Ris de veau au sabayon et œuf poché

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 55 min

Temps actif: 55 min

Moyenne

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	ris de veau suisse
	un peu sel
2 cs	vinaigre de vin blanc
600 g	chou cima (chou à longues tiges)
1	échalote
1	gousse d'ail
0.5	citron bio (zeste et un peu de jus)
	un peu farine
40 g	beurre
2 branches	basilic effeuillé
	poivre du moulin
2 cs	huile d'olive
1 dl	cidre
2	jaunes d'œufs
4	œufs

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

428	kcal
39 g	de protéines
12 g	de glucides
29 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Low Carb

Préparation

1 Dans un faitout, porter à ébullition 1 litre d'eau avec du sel et la moitie du vinaigre. Ajouter les ris, retirer le faitout du feu et laisser reposer 2-3 minutes. Sortir les ris, les rincer sous l'eau froide, les égoutter sur du papier ménage et les couper en morceaux avec les doigts. Retirer la peau et les veinules.

2 Parer le chou et retirer les grosses feuilles foncées. Couper le reste en lanières. Couper l'échalote en petits dés et l'ail grossièrement. Peler le citron à l'aide d'un économe.

Viande Suisse

Mon choix.

3 Fariner les ris et bien secouer pour faire tomber l'excédent de farine. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen, ajouter le basilic et les ris et laisser cuire doucement pendant 5-6 minutes. Retourner une fois en cours de cuisson et saler légèrement à la fin.

4 En parallèle, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir l'échalote, l'ail et le zeste de citron. Ajouter le chou, du sel, du poivre et quelques gouttes de jus de citron. Couvrir et laisser cuire à l'étuvée sur feu moyen pendant 4-5 minutes.

5 Pendant ce temps, battre le cidre et les jaunes d'œufs au-dessus d'un bain-marie bien chaud jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et réserver. Pour les œufs pochés, saler l'eau chaude du bain-marie et y verser le reste de vinaigre. Casser d'abord les œufs un à un dans une tasse puis les jeter dans l'eau qui ne doit plus bouillir. Laisser reposer 3 minutes et sortir les œufs à l'aide d'une écumoire.

6 Dresser le chou avec les ris. Poser un œuf poché à côté et arroser de sabayon.