Langue de veau préparée dans les règles de l'art

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 15 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

2	langues de veau suisse (d'env. 500 g chacune)
2	oignons coupés en deux
3	carottes pelées, coupées en deux dans le sens de la longueur
200 g	céleri-rave, pelé, coupé en bâtonnets
1	poireau, en rondelles
5 brins	persil, haché finement
10	grains de poivre noir écrasés
2	feuilles de laurier
4	clous de girofle
2 dl	vin blanc
2 cc	sel

Pour la salsa verde

1 bouquet	persil lavé
1 bouquet	basilic lavé
1 bouquet	menthe lavé
1	gousse d'ail, pelé, pressé
1 cs	moutarde gros grains, p. ex. de Dijon
1	citron bio, lavé, zeste râpé
2	cornichons
2 cs	vinaigre balsamique blanc
150 ml	huile d'olive pressée à froid
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade de haricots) contient env.:

605	kcal
31 g	de protéines
12 g	de glucides
45 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

Par sécurité, mieux vaut commander les langues.

Préparation

1. Mets les langues dans la casserole avec de l’eau froide. Chauffe à feu vif et fais bouillir pendant 2 à 3 minutes. Sors les langues et rince-les à l’eau froide.

2. Chauffe la poêle à feu vif. Pose les oignons sur la surface de coupe, fais-les dorer et réserve-les.

3. Mets les légumes, les épices, le vin, le sel et les oignons rôtis dans une casserole propre remplie d’eau fraîche. Fais chauffer à chaleur moyenne.

4. Mets les langues dans le bouillon et fais mijoter à feu doux et à couvert pendant 1,5 heure.

5. Pour la salsa verde, réduis en purée dans un gobelet le persil, le basilic, la menthe, l’ail, la moutarde, le zeste de citron, les cornichons, le vinaigre balsamique blanc, l’huile d’olive et le sel. Assaisonne avec du poivre, réserve.

6. Après 1,5 heure de cuisson, contrôle avec la fourchette à viande si les langues sont cuites. Si la fourchette s’enfonce sans résistance, elles sont prêtes. Sors les langues de la casserole.

7. Pèle les langues. Détache la peau au bout de la langue et tire-la vers l’arrière.

8. Coupe les langues en tranches et dresse avec la salsa verde.

Accompagner d’une salade de haricots.