



Langue de veau préparée dans les règles de l'art



La différence est là.

 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 verte, 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 verte.
Accompagner d'une salade de haricots.