

Ris de veau rôtis à la poêle



La différence est là.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 30 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 600 g** ris de veau suisse
- 1 cs** vinaigre de vin blanc
- 50 g** farine blanche
- sel
- 60 g** beurre
- 2 brins** estragon

Pour la salade

- 40 g** échalotes, pelées, hachées finement
- 2 cs** sirop de sureau
- 125 g** framboises
- 4 cs** vinaigre de framboise
- 6 cs** huile de noix ou d'olive
- sel
- poivre du moulin
- 250 g** salade, lavée
- 50 g** noisettes, hachées grossièrement, rôties

Préparation

- 1** Porte à ébullition env. 1 litre d'eau dans la casserole. Ajoute le vinaigre, le sel et les ris, enlève la casserole du feu et laisse tirer les ris pendant env. 5 minutes.
- 2** Sors les ris de l'eau chaude, rince-les à l'eau froide et laisse-les égoutter sur du papier absorbant. Sépare ensuite les parties des ris, enlève les petites peaux et les vaisseaux et réserve.
- 3**

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain) contient env.:

- 406** kcal
- 21 g** de protéines
- 12 g** de glucides
- 30 g** de lipides

Conseil

Comme la plupart des abats, les ris doivent être commandés chez ton boucher.



La différence est là.

Fais glacer les échalotes, le sirop de sureau et les framboises pendant 2 minutes à feu moyen. Puis ajoute le vinaigre de framboise, l'huile, le sel et le poivre, remue bien et laisse refroidir.

- 4 Mélange la farine et un peu de sel dans une assiette. Fais fondre le beurre dans la casserole à feu moyen. Pendant que le beurre chauffe, tourne les ris dans le mélange de farine, tapote-les légèrement et mets-les directement dans la casserole.
- 5 Ajoute l'estragon et fais revenir le tout pendant env. 4 minutes, jusqu'à ce que les ris soient dorés.
- 6 Dresse les ris sur la salade, arrose d'un peu de vinaigre de framboise et parsème-les de noisettes rôties.
Accompagner de pain.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.