



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.

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain) contient env.:

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

 Contient du gluten

 sans lactose

Conseil

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



La différence est là.

- 3 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.