# Ris de veau rôtis à la poêle

Mon choix.

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

## 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.

## 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 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.