Poumon et cœur de veau au fendant et oignons de printemps

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 3 h 30 min
Temps actif: 1 h 30 min
Exigeante



Ingrédients

Pour 4 personnes

1	poumon de veau suisse à faire préparer soigneusement par le boucher
1	cœur de veau suisse à faire préparer soigneusement par le boucher
2 bouquet	légumes à soupe
1	feuille de laurier
0.5 bouquet	thym
1 bouquet	oignons nouveaux
2 dl	crème
0.5	citron bio, jus et zeste
0.25 l	vin blanc, au mieux fendant valaisan
30 g	sel
	muscade
	poivre du moulin
2 cs	farine
2 cs	beurre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

617	kcal
51 g	de protéines
13 g	de glucides
35 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Préparation

1. Préparer un bouillon de légumes corsé avec les légumes à soupe, la feuille de laurier et env. 2 l d'eau salée. Laisser cuire 1-2 heures.

2. Y cuire le cœur et le poumon pendant 1 heure. Attention: utiliser une grande casserole, car le poumon prend du volume. Lester avec une assiette afin que le poumon ne flotte pas à la surface. Écumer la mousse qui se forme.

3 Après la cuisson, presser le poumon (p. ex. au moyen d'une assiette à soupe contenant un poids). Quand il est froid, le couper en dés ou en lanières, ôter les vaisseaux et autres éléments coriaces. En faire de même avec le cœur.

4 Pour les sauces: faire brunir la moitié de la farine dans du beurre fondu, mélanger à froid l'autre moitié avec du beurre dans une autre casserole. Incorporer au fouet un quart de litre de bouillon (de cuisson) à chacun des deux appareils, faire chauffer, ajouter un bon trait de fendant, de la crème et un peu de thym et le zeste de citron. Assaisonner avec du sel, de la muscade et du poivre. Mixer finement une partie de la sauce claire avec les fanes des oignons de printemps.

5 Mettre le cœur dans la sauce foncée et le poumon dans la sauce claire, les laisser tirer encore un peu. Parsemer le plat de la sauce verte aux oignons de printemps pour lui conférer de la fraîcheur.