

Veau

Ris de veau cuit meunière, carottes au beurre de gingembre



1h 30 min 30 min 0 579

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des ris de veau

- 1 Plonger les ris de veau dans une casserole d'eau froide salée. Porter à ébullition sur feu vif.
- 2 A ébullition, baisser sur feu moyen et laisser cuire pendant 5 minutes.
- 3 A l'aide d'une écumoire, déposer les ris de veau dans un plat recouvert d'un torchon, les envelopper.
- 4 Déposer un poids sur les ris pour les presser. Laisser refroidir à température ambiante.

Étape 2

Préparation des carottes au beurre de gingembre

- 1 Couper les extrémités des carottes, les éplucher avec un économètre.
- 2 Désépaissir les carottes à l'aide de l'économètre pour obtenir des cylindres de taille régulière. Réserver les parures pour le dressage.
- 3 Aligner les carottes, les tailler à la même longueur avec un couteau éminceur. Réserver sur une assiette.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les abats

800 g **Ris de veau**
1 **Citron(s) vert(s)**
3 c. à soupe **Farine**
1 trait **Huile d'olive**
20 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les carottes au beurre de gingembre

1 kg **Carotte(s)**
80 g **Beurre**
10 g **Gingembre frais**
1 **Fleur de sel**

Ingrédients pour la sauce

50 cl **Fond brun de veau**
30 g **Beurre**

- 4 Peler le gingembre avec un couteau d'office.
- 5 Faire chauffer une poêle avec du beurre sur feu doux.
- 6 Lorsque le beurre mousse, déposer les carottes dedans et remuer la poêle.
- 7 Assaisonner de sel et couvrir. Laisser cuire sur feu très doux en les remuant de temps en temps.

1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

3 cl **Huile de noisette**
 1 cl **Vinaigre de vin**
 1 **Fleur de sel**
 1 **Poivre**

Étape 3

Cuisson des ris de veau

- 1 Pendant la cuisson des carottes, faire cuire les ris de veau.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, retirer la membrane qui entoure les ris de veau.
- 3 Assaisonner les ris de veau de sel puis les rouler dans une assiette de farine.
- 4 Faire chauffer une cocotte avec de l'huile d'olive.
- 5 Une fois l'huile chaude, déposer les ris de veau dans la cocotte.
- 6 Faire colorer la face la plus bombée, puis les retourner.
- 7 Surveiller la cuisson des carottes. Le beurre ne doit pas brûler.
- 8 Baisser le feu des ris de veau, ajouter le beurre.
- 9 Arroser régulièrement les ris de veau de beurre avec une cuillère à soupe.
- 10 Préparer une feuille de papier absorbant sur une assiette.
- 11 Couper un citron en deux, le presser sur les ris de veau. Les arroser de jus de cuisson.
- 12 Débarrasser les ris de veau sur le papier absorbant.
- 13 Vérifier la cuisson des carottes avec la pointe d'un couteau qui doit pénétrer facilement.
- 14 Râper le gingembre au dessus de la poêle sur les carottes. Remuer la poêle.
- 15 Couvrir la poêle et ôter du feu.
- 16 Verser le fond de veau dans une casserole, le porter à ébullition sur feu vif.
- 17 A ébullition, ajouter le beurre et le laisser réduire pour qu'il épaississe.
- 18 Mélanger avec une cuillère à soupe puis assaisonner de poivre. Débarrasser.

Étape 4

Dressage

- 1 Egoutter les carottes sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 2 Assaisonner les parures de carottes avec du sel, du vinaigre de vin, de l'huile de noisette et mélanger.
- 3 Tailler les pommes de ris de veau en tranches d'environ 1 centimètre.
- 4 Déposer les carottes sur une assiette de dressage,

déposer quelques tranches de ris de veau à cheval sur les carottes.

- 5 Assaisonner les ris de veau de fleur de sel et verser un peu de jus de veau et du beurre de gingembre.
- 6 Finir avec quelques lamelles de carottes crues sur les ris de veau.