

*Veau*

Ris de veau, petit lait, fourme



30 min **20 min** **10 min** **0** **411**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du ris de veau

- 1 Découper le ris de veau en petites escalopes à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Remplir une casserole d'eau froide.
- 3 Placer les ris de veau dans l'eau froide.
- 4 Saler l'eau de cuisson.
- 5 Chauffer sur feu vif et laisser cuire pendant 3 minutes jusqu'à ce que l'eau arrive à ébullition.
- 6 Une fois l'eau à ébullition, éteindre le feu.

Étape 2

Préparation des pépins de courge

- 1 A l'aide d'une cuillère à soupe, récupérer les graines de la courge.
- 2 Retirer les filaments des pépins.
- 3 Mettre du beurre et les graines de courge dans une poêle.
- 4 Cuire les graines sur feu moyen.
- 5 Une fois que les pépins sont colorés et croustillants, les réserver dans un bol.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les ris de veau

500 g **Ris de veau**
40 g **Beurre**

Ingrédients pour les pépins de courge

0.25 **Courge**
1 **Beurre**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

40 cl **Lait ribot**
50 g **Raisins secs**
80 g **Fourme d'Ambert**
1 **Huile de pépins de raisins**
1 **Sel**

- 6 Assaisonner les graines avec du sel et réserver.

Étape 3

Cuisson des ris de veau

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu moyen.
- 2 Faire fondre le beurre.
- 3 Cuire les ris de veau à la poêle pendant 2-3 minutes.
- 4 Retourner les ris de veau régulièrement à l'aide de pinces de cuisine pour obtenir une coloration homogène.
- 5 Éteindre le feu une fois que les ris de veau ont atteint une belle coloration.

Étape 4

Dressage

- 1 Déposer une tranche de fourme dans le fond du bol, et l'écraser à l'aide d'une fourchette.
- 2 Verser du petit lait dans le bol.
- 3 Ajouter quelques raisins secs.
- 4 Poser les ris de veau dans le fond du bol.
- 5 Assaisonner les ris de veau de fleur de sel.
- 6 Ajouter les graines de courge et servir.