

Veau

Ris de veau aux légumes printaniers



38 min	30 min	8 min	0	149
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

350 g **Ris de veau**
 120 g **Courgette**
 4 **Asperge(s) verte(s)**
 0.5 **Chou(x)-fleur(s)**
 10 feuille(s) **Estragon**
 1 **Beurre clarifié (ghee)**
 1 **Vinaigre de cidre**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Dans un saladier, détailler le chou fleur à l'aide d'une mandoline équipée d'une râpe à "grille" pour obtenir une sorte de semoule.
- 2 Couper les extrémités des courgettes à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Les tailler en fines lamelles à la mandoline. N'utiliser que les contours, plus fermes que le cœur.
- 4 Réserver avec la semoule de chou fleur.
- 5 Couper la queue dure et filandreuse des asperges et de fines lamelles tailler à la mandoline. Réserver dans un saladier.
- 6 Effeuille l'estragon et réserver avec les asperges.

Étape 2

Préparation du ris de veau

- 1 A l'aide d'un couteau, retirer les surplus de peau et de graisse du ris de veau.
- 2 Le ris de veau doit être choisi très clair, de couleur blanche nacré.
- 3 Blanchir le ris de veau pendant quelques secondes.

- 4 Le retirer à l'aide d'un écumoire et le plonger dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson.
- 5 Mettre le ris de veau sur une grille, couvrir d'une assiette et déposer du poids sur l'assiette pour bien égoutter la viande. Laisser le ris de veau égoutter environ 20 minutes sur la grille.
- 6 Couper le ris de veau en deux dans le sens de la longueur.
- 7 Dans une poêle, faire chauffer du beurre clarifié.
- 8 Cuire le ris de veau à feu vif jusqu'à obtenir une texture caramélisée à l'extérieur et tendre à cœur.
- 9 Pour vérifier la cuisson du ris de veau, tâter la chair, elle doit être un peu ferme.

Étape 3

Préparation de la salade

- 1 Dans un saladier, mélanger les lamelles d'asperges et de courgettes à la semoule de chou fleur. Réserver un peu de semoule pour le dressage.
- 2 Ajouter l'estragon et réserver quelques feuilles pour la présentation.
- 3 Verser le vinaigre de cidre, l'huile d'olive et la fleur de sel.
- 4 Préparer la salade à la dernière minute pour qu'elle garde sa fraîcheur et ne cuise pas avec la vinaigrette.
- 5 Déposer la salade au centre de l'assiette et couper le ris de veau en deux.
- 6 Poser la viande sur la salade, parsemer de semoule de chou fleur et d'estragon.