

Ris de veau poêlé, jus crémé et salade sucrine



35 min **25 min** **10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

317

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les ris de veau, le jus et la salade

200 g **Ris de veau**
 6 **Salade(s)**
 10 cl **Jus de veau**
 5 cl **Crème liquide (fleurette)**
 25 g **Beurre**
 1 **Tomate(s)**
 2 tranche(s) **Pain de mie**
 20 g **Pignons de pin**
 1 botte(s) **Ciboulette**
 1 **Farine**
 1 **Huile d'arachide**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des croûtons

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, parer les tranches de pain de mie.
- 2 Couper les tranches en petits dés et les réserver dans un plat.
- 3 Faire chauffer une poêle avec une quantité généreuse d'huile d'arachide.
- 4 Lorsque l'huile est fumante, verser les croûtons et les faire sauter.
- 5 Saler légèrement puis débarrasser sur une plaque recouverte de papier absorbant.

Étape 2

Préparation du ris de veau

- 1 Avec un couteau éminceur, enlever la première peau du ris puis le tailler de fines escalopes.
- 2 Assaisonner les escalopes de ris de veau de chaque côté avec du sel et du poivre.
- 3 Passer les escalopes dans un bol de farine et les

tapoter pour enlever l'excédent.

- 4 Dans une casserole, verser le jus de veau et le porter à ébullition avant d'ajouter la crème. Laisser cuire sur feu doux.
- 5 Faire chauffer de l'huile d'arachide dans une poêle et lorsqu'elle est chaude, déposer les escalopes de ris de veau.
- 6 Faire colorer les escalopes sur chaque face à feu moyen.
- 7 Lorsqu'elles sont bien colorées, baisser sur feu doux et ajouter le beurre. Laisser cuire 5 minutes.
- 8 Lorsqu'elles sont cuites, les débarrasser sur un plat recouvert de papier absorbant.

Étape 3

Dressage

- 1 Avec un couteau éminceur parer la base des sucrites et les couper en deux dans la longueur. Disposer sur une assiette de dressage.
- 2 Ôter le pédoncule des tomates avec un couteau d'office et les couper en dés. Réserver dans un bol.
- 3 A l'aide d'un couteau éminceur, ciseler la ciboulette et la réserver dans un bol.
- 4 Disposer des dés de tomates sur les coeur de sucrite et un peu de ciboulette.
- 5 Mettre le reste de ciboulette dans la sauce au jus de veau et mélanger.
- 6 Saupoudrer les salades de pignons de pins et de croûtons.
- 7 Arroser le tout de sauce et finir par déposer les escalopes de ris de veau sur les salades. Servir.