François Adamski

Veau

Noix de ris de veau croustillante, jus réduit et pousses d'épinards

4h10	1h	10 min	3h	429
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la poitrine de veau

1. Tailler la poitrine en tranches, en lanières puis en dés à l'aide d'un couteau éminceur.
2. L'avantage de la poitrine c'est qu'elle contient du gras qui est un fixateur de saveur.
3. Débarrasser la poitrine avec l'os dans un saladier.
4. Éplucher puis émincer l'oignon.
5. Pour émincer l'oignon facilement jusqu'au bout, renverser l'oignon dans l'autre sens pour le couper.
6. Débarrasser l'oignon dans un bol.
7. Faire chauffer un faitout sur feu moyen avec l'huile d'arachide.
8. Faire saisir la poitrine quand l'huile est bien chaude et mélanger à l'aide d'une spatule.
9. Ajouter du beurre et mélanger.
10. Baisser le feu et laisser colorer doucement et uniformément.
11. Ajouter l'oignon émincé en veillant à ce que le feu ne soit pas trop fort, les oignons ne doivent pas bruler.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les noix de ris de veau

500 g **Poitrine de veau**
600 g **Ris de veau**
100 g **Beurre**
1 **Huile d'arachide**
1 **Oignon(s)**
1 **Farine**
1 **Gros sel**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour les épinards

500 g **Epinard**
25 g **Beurre**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Huile d'arachide**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la

12 Laisser colorer les oignons entre 5 et 10 minutes.

13 Retirer un peu de graisse à l'aide d'une louche et réserver dans un saladier.

14 Baisser le feu et ajouter une pincée de farine pour lier le jus.

15 Ajouter de l'eau à hauteur pour que les sucs se détachent du faitout et de la viande.

16 Porter à ébullition et laisser cuire 30mn.

17 Si l'on ne met pas de farine, faire cuire 1 heure.

18 Ajouter une pincée de gros sel et mélanger.

Étape 2

Préparation du ris de veau

1 Mettre les ris de veau dégorgés dans une casserole et verser de l'eau à hauteur.

2 Ajouter du sel.

3 Faire chauffer sur feu vif jusqu'à ébullition puis baisser le feu jusqu'à frémissements.

4 Laisser cuire pendant 5mn pour blanchir les ris de veau.

5 Préparer un saladier d'eau et de glaçons.

6 Mettre les ris de veau dans le saladier d'eau glacée.

7 Une fois bien frais, retirer les parties indésirables : peau et artères.

8 Déposer les ris de veau dans un torchon et les écraser sous un poids pour les détendre.

9 Réserver au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation de la panure et finition du ris de veau

1 Passer le jus de la poitrine dans un chinois au-dessus d'une casserole.

2 Presser le tout à l'aide d'une fourchette pour en extraire le jus.

3 Porter le jus à ébullition puis laisser réduire sur feu doux.

4 Casser un œuf dans une assiette creuse puis ajouter du poivre et du gros sel.

5 Battre l'œuf avec une fourchette.

6 Mélanger les amandes et la chapelure dans une autre assiette creuse.

7 Sortir le ris de veau du réfrigérateur.

8 Couper les ris de veau en deux à l'aide d'un couteau d'office.

9 Les assaisonner de sel et de poivre des deux côtés.

10 Tremper un seul côté des ris de veau dans l'œuf battu puis tremper dans la chapelure. Débarrasser.

11 Ne paner les ris de veau qu'au dernier moment seulement sinon la chapelure va s'humidifier.

Étape 4

chapelure

50 g **Amande(s) effilée(s)**
50 g **Chapelure**
2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
1 **Poivre**
1 **Gros sel**

Cuisson du ris de veau et préparation des épinards

1. Vérifier le jus de veau et faire reprendre l'ébullition.
2. Ajouter du gras de cuisson puis fouetter pour émulsionner. Réserver au chaud.
3. Le gras permet de lier la sauce et d'amener plus de goût.
4. Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'arachide et un peu de beurre pour une coloration plus rapide.
5. Ajouter les ris de veau et faire colorer côté chapelure.
6. Réduire le feu sous la poêle, arroser les ris de veau avec le gras qui s'en dégage.
7. Retourner les ris de veau à l'aide d'une cuillère à soupe et continuer la cuisson pendant 2 à 5mn selon les goûts.
8. Réserver au chaud.
9. Faire chauffer une autre poêle sur feu vif avec de l'huile d'arachide et un peu de beurre.
10. Couper les gousses d'ail en deux et les piquer sur une fourchette pour faire revenir dans la poêle pour donner un goût d'ail au beurre.
11. Mettre les épinards dans la poêle et les faire revenir.
12. Assaisonner de sel et de poivre.
13. Ôter la poêle du feu et réserver.

Étape 5

Dressage

1. Égoutter les épinards dans une passette puis les étaler au centre d'une assiette.
2. Mettre le ris de veau au centre et napper avec la sauce sur les épinards et autour. Servir.