

Veau

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


4h10

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

3h

REPOS

429

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 brûler.

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.

chapelure

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

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

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.