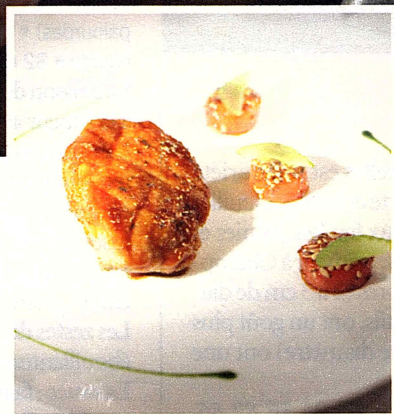




LE RIS DE VEAU



La recette

Ris de veau aux navets

PRÉPARATION : 50 MIN. CUISSON : 6 H 30.
POUR 4 PERSONNES

- 4 ris de veau de 140 g pièce • 30 g de graines (lin, sésame, pavot, millet...)
 - 500 g de pousses d'épinards
 - Le jus de veau : 3 kg d'os de veau • 300 g de carottes • 300 g d'oignons • 200 g de navets longs
 - 100 g de poireaux • 1 bouquet garni • 3 gousses d'ail • Le navet mariné : 1 navet long blanc • 50 g de miel • 50 g de sucre • 50 g d'eau • 150 g de vinaigre blanc • 1 g de piment d'Espelette en poudre.
- Le jus de veau :** faites colorer les os dans une cocotte avec 5 cl d'huile de tournesol pendant 5 min, puis ajoutez les légumes coupés, l'ail et le bouquet garni. Versez de l'eau à hauteur, puis faites cuire pendant 6 h à frémissement. Filtré alors le jus, puis faites-le réduire jusqu'à consistance sirupeuse.

Le navet mariné : taillez le navet en 12 disques de 3 cm de diamètre et 2 cm d'épaisseur, puis faites-les cuire pendant 5 à 6 min dans une casserole d'eau bouillante salée, avant de les ajouter aux ingrédients de la marinade préalablement portés à ébullition.

Les ris de veau : plongez-les dans de l'eau bouillante avec 2 cl de vinaigre blanc pendant 6 à 8 min. Faites-les refroidir, enlevez leur peau. Faites-les colorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et de beurre pendant 7 min.

Le coulis d'épinards : ébouillantez les pousses d'épinards, mixez-les avec 6 cl d'eau froide, puis filtrez-le jus obtenu.

La finition : servez les ris de veau nappés du jus avec 3 disques de navet enrobés de jus de veau et panés avec les graines, ainsi que le coulis d'épinards.

Idéal pour les mijotages longs sans contrainte. Avec six modes de cuisson et une fonction spéciale risotto. Virtuo Cuisneur Riviera&Bar, 160 €. 03.88.18.66.18.



Les conseils du tripiier

“Choisissez les ris de cœur plutôt que les ris de gorge”

Glандe apparentée au thymus, située devant la trachée, le ris de veau (32,90 €/kg) disparaît après l'âge de 8 mois. « On distingue le ris de gorge plus gros (400 g), plus allongé, plus nerveux et plus granuleux (destiné aux plats cuisinés comme les bouchées à la reine). Préférez-lui le ris de cœur (pomme ou noix), plus petit (250 g) et plus ferme, plus ferme et d'une meilleure tenue à la cuisson. Les meilleurs ris de veau sont prélevés sur des bœufs abattus entre 6 et 7 mois. Ils doivent alors être plus clairs possible, d'un blanc nacré, brillant sans tache », précise Pascal Audinot*.

(**Maison Audinot, 86-88, av. d'Épernay, 51100 Reims. 03.26.08.23.38. Le samedi aux halles du Boulogrin.*



Et avec ça?

Un champagne* rosé comme le brut sans année d'Alfred Gratien. Cette cuvée repose sur un bon équilibre entre la fraîcheur du chardonnay et la puissance des pinots (noirs et meuniers). Parfumée aux fruits et légèrement épicée, elle s'appuie sur une bonne corpulence. 39 €, cavistes. M. G.