

Foie de veau et ris rôtis, carottes multicolore à la coriandre brocolis à la muscade, et gastrique à la framboise



Pour 4 personnes:

- 4 tranches de foie de veau
- 100 gr de ris de veau blanchis
- 100 gr de brocolis
- 50 gr de beurre
- 20 cl de crème liquide
- 2 cuil à soupe de sirop d'érable
- 1 carotte blanche
- 1 carotte jaune
- 1 carotte sanguine
- 1 carotte fane
- 2 cuil soupe de sauce soja sucrée
- ½ botte de coriandre fraîche
- Sel Poivre
- Huile d'arachide
- 30 gr de raisin blond
- 100 gr de sucre
- 100 gr de vinaigre de framboise
- 20 cl de fond brun veau

Ris de veau :

Dégorger* les ris de veau dans de l'eau vinaigrée puis les blanchir* pendant 2 min. Les refroidir dans une eau glacée. Tailler 8 gros cubes réguliers.

Foie de veau :

Demander à votre boucher 4 belles tranches de foie de veau Français de 160 grammes chacune.

Brocolis à l'érable :

Cuire à l'anglaise* le brocolis puis le mixer au blender* en ajoutant la crème, le beurre, sel, poivre et le sirop d'érable.

Carotte multicolore :

Tailler des fines rondelles de carotte blanche, jaune, orange et sanguine. Hacher de la coriandre. Faire chauffer une poêle très chaude puis faire saisir* rapidement les carottes qui doivent rester croquante ; déglacer* avec de la sauce soja sucrée, ajouter du sel et du poivre ainsi que la coriandre hachée.

Gastrique à la framboise :

Faire gonfler des raisins blond dans de l'eau chaude. Réaliser un caramel avec 100 grammes de sucre et 100 grammes de vinaigre de framboise puis déglacer* avec 20 cl de fond brun de veau, ajouter les raisons gonflées et égoutter, laisser réduire* quelques minutes.

La finition :

Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer de l'huile. Assaisonner les foie et les ris de veau avec de la fleur de sel puis les saisir* 3 min de chaque côté. Le foie se mange généralement rosé. Réchauffer séparément la purée de brocolis, les carottes et la sauce puis dresser vos assiettes avec imagination...

Bonne dégustation

Freddy pommier

Le langage du chef :

- **Dégorger :** Faire tremper l'aliment dans de l'eau vinaigrée pour se débarrasser du sang.
- **Blender :** Robot de cuisine qui à la particularité de mixer très vite et très fort un ingrédient (ex : Thermomix)
- **Blanchir :** Plonger un aliment dans une casserole d'eau froide puis porter à ébullition et refroidir aussitôt
- **Cuisson à l'anglaise :** plonger le légume dans de l'eau bouillante salée puis le refroidir dans de l'eau glacée.
- **Réduire :** Diminuer le volume d'un liquide par évaporation grâce à l'ébullition afin de concentrer les saveurs.
- **Saisir :** Commencer la cuisson d'un aliment en le mettant en contact avec une matière grasse très chaude afin de provoquer une croûte superficielle sur l'aliment

Les petits plus...

- Un plat qui met en avant un deux abats sous forme original
- Demandez à votre boucher du foie de veau français
- Si toutefois vous ne trouvez pas de carotte multicolores, utiliser uniquement des carotte fanes
- Surveillez bien la cuisson des foie et ris, car trop cuit ils deviennent très secs.