



< retour

*Boucherie*

# Ris de veau



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Amourette, Ris

**Poids moyen :** 400g

Ris est le nom donné au thymus du veau et de l'agneau, une glande blanchâtre présente seulement chez les jeunes animaux, car elle s'atrophie avec l'âge. Les ris de veau sont les plus appréciés.

Les ris sont faciles à digérer étant donné leur faible teneur en matières grasses, s'ils sont

cuits dans peu de gras.

## VARIÉTÉS

Situé à l'entrée de la poitrine, devant la trachée, le thymus comprend deux parties; un lobe central arrondi nommé «ris de cœur» ou «noix», et deux lobes latéraux appelés «ris de gorge». Ces deux parties sont appelées ris; leur goût est très délicat et ils sont très tendres.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des ris dodus, lustrés et ayant une bonne odeur, d'un blanc crémeux tirant sur le rose.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les ris de veau peuvent être préparé de diverses manières : ils peuvent être taillés en cubes, dorés à la poêle et enveloppés dans une feuille de chou pour l'apéritif. Ils peuvent être servis en brochettes avec des champignons, cuits en cocotte avec de la truffe, en papillote avec du lard maigre, frits avec une mousse de betterave ou encore en salade avec des épinards.

## COMMENT PRÉPARER ?

Laver les ris et les laisser tremper 2 ou 3 h dans de l'eau froide légèrement salée. Renouveler cette eau 2 ou 3 fois. Les blanchir pendant 7 à 10 minutes avant la cuisson pour les raffermir et faciliter ainsi leur manipulation. Refroidir et retirer la membrane, les veinules et la graisse qui les recouvrent.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les ris sont très périssables, les cuisiner le plus rapidement possible après l'achat. Ils se conservent 1 ou 2 jours au réfrigérateur. Ils se congèlent après avoir été blanchis.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Braisés, les ris de veau sont riches en protéines, en niacine, en vitamine C, en phosphore et en zinc. C'est un des rares aliments d'origine animale à contenir de la vitamine C.

calories

**127**  
kcal

protéines

**21,80**  
g

lipide

**4,46**  
g

magnesium

**24,00**  
mg

calcium

**4,00**  
mg

sodium

acides  
gras

cholestérol

phosphore

cuivre

**59,00**  
mg

zinc

**1,56**  
mg

saturés  
**1,09**  
g

fer

**0,87**  
mg

**312,00**  
mg

manganèse

**0,02**  
mg

**627,00**  
mg

vitamin  
B1

**0,07**  
mg

**0,07**  
mg

vitamin  
B2

**0,10**  
mg

vitamin  
B3

**3,89**  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Ris de veau poêlé, jus crémé et salade sucrine [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Feuilletés de ris de veau façon financière [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Vol-au-vent [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Ris de veau à la forrestière [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Ris de veau, petit lait, fourme [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Ris de veau et déclinaison de carottes [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

# Poêlée de ris de veau de cœur, pommes grenailles, cresson et gousses d'ail en chemise [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

# Noix de ris de veau croustillante, jus réduit et pousses d'épinards [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

# Ris de veau cuit meunière, carottes au beurre de gingembre [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Ris de veau croustillant, clouté au chorizo [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15327>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15327>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/ris-de-veau-poele-jus-creme-et-salade-sucrine>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/feuilletes-de-ris-de-veau-facon-financiere>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/vol-au-vent>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/ris-de-veau-la-forrestiere>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/ris-de-veau-petit-lait-fourme>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/ris-de-veau-et-declinaison-de-carottes>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-ris-de-veau-de-coeur-pommes-grenailles-cresson-et-gousses-dail-en-chemise>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/noix-de-ris-de-veau-croustillante-jus-reduit-et-pousses-depinards>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/ris-de-veau-cuit-meuniere-carottes-au-beurre-de-gingembre>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/ris-de-veau-croustillant-cloute-au-chorizo>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/ris-de-veau?page=1>