

Veau

Rognon de veau à la ficelle, bouillon de betteraves rouges et légumes d'été



50 min **20 min** **30 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

521

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la préparation des rognons

800 g **Rognon(s) de veau**
 4 **Betterave rouge crue**
 1 **Carotte(s)**
 1 **Fenouil(s)**
 4 c. à café **Raifort**
 3 c. à soupe **Vinaigre de vin**
 3 **Echalote(s)**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 botte(s) **Cerfeuil**
 3 c. à soupe **Huile de noix**
 1 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
 4 branche(s) **Thym**
 1 feuille(s) **Laurier**
 1 **Sel**
 1 **Poivre noir**
 1 **Baies de genièvre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Séparer le gras de la chair du rognon et la détacher avec un couteau d'office.
- 2 Ouvrir légèrement le rognon et enlever la graisse qui reste à l'intérieur.
- 3 Portionner le rognon et avec une ficelle de cuisine, faire un noeud à une extrémité de chaque portion. Réserver.
- 4 Ôter les extrémités de la betterave et l'éplucher avec un couteau d'office. Couper en morceaux et réserver.
- 5 Réserver les pluches du fenouil pour le dressage.
- 6 Ôter les tiges du fenouil puis l'éplucher avec un économe.
- 7 Le couper en quartiers avec un couteau éminceur et réserver dans un saladier.
- 8 Éplucher la carotte avec un économe, la couper en morceaux en biais de la même taille que la betterave et le fenouil.
- 9 Réserver les morceaux de carotte dans le saladier contenant le fenouil.

Éplucher les échalotes avec un couteau d'office et les

- 10 ciseler finement avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 11 Effeuille le cerfeuil et réserver les queues pour le bouquet garni.
- 12 Rassembler les parures de fenouil, le thym, le laurier et le cerfeuil puis attacher le tout avec de la ficelle.
- 13 Écraser la gousse d'ail sous la lame d'un couteau éminceur et réserver.

Étape 2

Cuisson des rognons et des légumes

- 1 Faire chauffer une casserole d'eau et ajouter du sel et du poivre.
- 2 Ajouter le bouquet garni, l'ail, le clou de girofle et les baies de genièvre.
- 3 A ébullition, plonger les carottes et le fenouil. Laisser cuire sur feu moyen.
- 4 Lorsque les carottes et le fenouil sont cuits, les débarrasser dans un saladier avec une écumoire et mettre le couvercle.
- 5 Plonger les betteraves dans l'eau, rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Laisser cuire 5 à 6 minutes.
- 6 Débarrasser la betterave avec les autres légumes et couvrir le saladier pour qu'ils restent chauds.
- 7 Plonger les rognons dans le bouillon en laissant la ficelle dépasser. Laisser cuire 4 minutes pour une cuisson rosée.
- 8 Tester la cuisson en tâtant le rognon avec les doigts. Il doit être souple. Débarrasser.

Étape 3

Dressage

- 1 Dans une assiette creuse, dresser les légumes
- 2 Disposer le rognon par dessus les légumes et parsemer de cerfeuil, d'échalotes et décorer avec les pluches de fenouil.
- 3 Verser du bouillon sur plat et ajouter de la fleur de sel, du poivre, de l'huile de noix et du vinaigre.
- 4 Déposer une pointe de raifort sur le rognon et servir aussitôt.