

RIS DE VEAU SAUCE YAOURT



PERSONNES : 4



PRÉPARATION : 50 min



CUISSON : 20 min



REPOS : 3 h



TEMPS TOTAL : 4 h 30

4 ris de veau prêts
à la cuisson

250 g de yaourt doux
au lait entier

2 branches de menthe
fraîche

3 c. à soupe d'eau minérale
gazeuse

2 c. à soupe d'ajvar
(condiment au poivron)

5 c. à soupe d'huile
de tournesol

1 c. à café de zeste
de citron rapé

1 c. à café de cumin

1/2 c. à café de paprika,
de thym, d'origan séché
et de menthe séchée

1 pincée de sel

1. Faire tremper les ris de veau dans une grande quantité d'eau froide pendant 2 à 3 heures et changer l'eau plusieurs fois. Égoutter les ris, enlever les cartilages ou vaisseaux sanguins si vous en trouvez. Ébouillanter les ris de veau pour retirer les membranes plus facilement.

2. Mélanger toutes les épices et l'huile. Rouler les ris de veau dans le mélange et laisser mariner pendant 1h environ.

3. Pour la sauce, mélanger l'ajvar, le yaourt, le zeste de citron, un peu de sel et l'eau gazeuse. Corriger l'assaisonnement si besoin.

4. Faire griller les ris de veau dans une poêle bien chaude. Tourner les ris de veau régulièrement.

5. Couper les ris de veau en tranches épaisses et assaisonner de sel. Garnir avec la sauce au yaourt et parsemer de menthe fraîche ciselée.

Pour finir... Servir avec des galettes de pain et du blé concassé.

