

Risotto aux cèpes et foie de veau

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION: env. 30 min

Pour 4 personnes

Le risotto

1 échalote hachée fin

1 cs de beurre

20 g de cèpes séchés, réhydratés et essorés

250 g de riz pour risotto, p.ex. carnaroli

1 dl de vin blanc ou de cidre de pommes sans alcool

6–7 dl de bouillon de légumes chaud

100 g de beurre en morceaux

50 g de sbrinz AOP râpé

Le foie

2 oignons coupés en fines lamelles

2 cs de farine

sel, poivre

2 cs de beurre ou de crème à rôtir

4 tranches de foie de veau, env. 120 g

chacune, évent. coupées en deux

1 cs de beurre ou de crème à rôtir

sel, poivre

12–15 feuilles de sauge

1 piment rouge épépiné, coupé en fines lanières

1 cs de beurre à rôtir liquide ou de crème à rôtir

2 cèpes en tranches, au goût

sel, poivre



© le menu

Préparation

1 Risotto: faire suer l'échalote dans le beurre. Ajouter les cèpes et poursuivre la cuisson 2 minutes. Verser le riz et faire cuire à l'étuvée jusqu'à ce qu'il soit translucide. Déglacer avec le vin et poursuivre la cuisson jusqu'à absorption complète du liquide. Ajouter le bouillon peu à peu, de manière à ce que le riz soit toujours tout juste recouvert de liquide. Laisser frémir le risotto pendant 18-20 min en remuant souvent. Incorporer le beurre et le sbrinz. Le risotto doit être «all'onda», coulant et onctueux.

2 Foie: mélanger les oignons avec la farine et les épices. Faire revenir à feu doux dans du beurre à rôtir chaud jusqu'à ce que le tout soit bien croustillant. Égoutter sur du papier absorbant. Saisir le foie 2 min de chaque côté dans du beurre à rôtir chaud, assaisonner, retirer du feu et réserver au four préchauffé à 70° C.

3 Faire revenir la sauge et le piment dans un peu de beurre à rôtir, retirer du feu. Faire revenir les cèpes 1 min de chaque côté dans le reste de beurre, saler et poivrer.

4 Répartir le risotto dans des assiettes préchauffées et dresser avec le foie, la sauge et les cèpes.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion / par pièce: kcal 863 , Lipides 50g , Glucides 63g , Protéines 36g