

ROGNON DE VEAU AU PORTO

Mardi 20 décembre 2022

Pour les amateurs de produits tripiers :

Rognon de veau au porto pour 2 personnes et 9 sp vert ☐ – 9 sp bleu☐ – 6 spv violet☐ – 10 psp☐ par part

-1 rognon de veau 200 g une fois nettoyé : 6 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 8 psp☐

-60 g de tagliatelles complètes crues : 6 sp vert ☐ – 6 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ -6 psp☐

-240 g de champignons de Paris émincés en conserve : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-1 cuillerée à café de maïzena : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp ☐

-1 cuillerée à café d'huile isio 4 : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐

-1 cuillerée à café de moutarde forte : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-50 ml de porto rouge à cuire : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-sel fin poivre

-persil

Ébouillanter 10 secondes le rognon dans une eau vinaigrée, l'égoutter puis le couper dans la longueur. Ôter les parties grassieuses (il reste 200 g) et le détailler en morceaux de 2 centimètres.

Dans une sauteuse anti adhésive et huilée au pinceau, faire revenir les morceaux de rognon 3 minutes. Assaisonner : sel poivre.

Délayer la maïzena dans la crème.

Verser le porto, la crème, la moutarde. Bien mélanger.

Rajouter les champignons avec la moitié de leur eau et poursuivre la cuisson à petit feu 12 minutes.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet, les égoutter.

Garnir deux assiettes de pâtes, déposer les morceaux de rognon dessus avec les champignons et napper de sauce.

Saupoudrer de persil ciselé et servir.



Personnellement, j'aime les rognons de veau bien cuits mais diminuer le temps de cuisson (8 minutes) pour qu'ils soient rosés.

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - rognon de veau sauce porto (9 sp vert - 9 sp bleu - 6 spv violet - 10 psp) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp). Total : 10 sp vert - 10 sp bleu - 6 sp v violet - 10 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés