

# 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 grasses (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***