

FICHE RECETTE

Ris de veau sauce aux morilles, polenta crémeuse

Des ris de veau dorés, enrobés d'une sauce crémée aux morilles, autour d'un dôme de polenta moelleuse au beurre. Deux brins de ciboulette et une touche de poivre noir complètent ce plat généreux.

Ingrédients pour 4 personnes

Ris de veau

- 800 gr de ris de veau crus non parés (noix de cœur)
- 30 gr de beurre doux
- 15 gr de farine de blé
- 15 ml d'huile neutre

Sauce aux morilles

- 40 gr de morilles séchées
- 2 échalotes (env. 60 gr)
- 20 gr de beurre doux
- 100 ml de vin blanc sec
- 200 ml de fond de veau peu salé
- 200 ml de crème entière à 30 % MG minimum
- 400 ml d'eau tiède (trempage)

Polenta au beurre

- 200 gr de polenta précuite (cuisson 5 à 8 min)
- 400 ml de lait entier
- 400 ml d'eau
- 30 gr de beurre doux

Finition

- 8 brins de ciboulette
- ¼ c. à café de poivre noir concassé (env. 0,5 gr)

Préparation et assaisonnement

- Sel fin, selon le goût
- Poivre du moulin, selon le goût
- Eau froide pour les bains
- 10 glaçons
- 100 ml d'eau chaude (si besoin)

Informations pratiques

Préparation	env. 55 min actives
Cuisson[1]	env. 50 min
Total estimé	env. 4 h 20
Niveau / coût	Intermédiaire / élevé

Déroulé / préparation

1. **Dégorger.** Couvrez les ris d'eau froide ; réfrigérez 2 h à 4 °C maximum. Changez l'eau 2 ou 3 fois, puis égouttez.
2. **Blanchir et parer.** Couvrez d'eau froide propre. Portez à frémissement ; cuisez 5 min. Refroidissez 5 min dans l'eau glacée. Égouttez ; ôtez membranes, vaisseaux et gras sans défaire les noix.
3. **Presser.** Épongez. Placez entre 2 plats sur du papier absorbant, sous 500 gr sans écraser. Réfrigérez 1 h.
4. **Préparer les morilles.** Pendant le pressage, trempez-les 30 min dans les 400 ml d'eau tiède, davantage si l'emballage l'exige. Jetez l'eau ; rincez les alvéoles, coupez les grosses en deux. Ciselez les échalotes. Rincez et séchez la ciboulette.
5. **Commencer la sauce.** Faites suer les échalotes 3 min dans 20 gr de beurre à feu moyen-doux. Ajoutez les morilles 2 min, puis le vin. Réduisez de moitié, environ 3 min à feu moyen.
6. **Cuire et crémer.** Ajoutez le fond ; mijotez 25 min à couvert. Les morilles doivent cuire au moins 20 min après trempage. Versez la crème ; réduisez 7 à 8 min à découvert pour napper la cuillère. Assaisonnez ; détendez au besoin avec l'eau chaude.
7. **Dorer les ris.** 15 min avant la fin de la sauce, coupez les ris en bouchées de 2–3 cm d'épaisseur. Séchez, salez, farinez d'un voile fin et ôtez l'excédent. Dans l'huile, dorez 2 min par face à feu moyen-vif. Baissez le feu, ajoutez 30 gr de beurre ; cuisez 6 à 8 min en retournant et en arrosant. Vérifiez la cuisson à cœur : chair ivoire non translucide. Prolongez au besoin ; poivrez.
8. **Cuire la polenta en parallèle.** Faites frémir le lait et 400 ml d'eau ; salez. Versez la polenta en pluie, fouettez. Cuisez 5 à 8 min à feu doux selon l'emballage ; prolongez 1 à 2 min si trop fluide. Hors du feu, ajoutez 30 gr de beurre ; poivrez. Laissez reposer 2 min à couvert pour une tenue en dôme. Si trop ferme, ajoutez l'eau chaude par cuillerées.
9. **Napper et dresser.** Réservez quelques morilles. Enrobez les ris dans la sauce 1 min à feu doux, sans bouillir. Formez un dôme de polenta dans 4 plats chauds avec une cuillère humide. Entourez des ris en sauce ; posez les morilles dessus. Répartissez le poivre concassé et 2 brins de ciboulette croisés par portion. Servez.

Conseils & alternatives

Organisation et matériel

- **Attentes :** dégorgement 2 h, pressage 1 h au frais ; refroidissement 5 min. Trempage des morilles 30 min pendant le pressage ; repos de la polenta 2 min. [1] Cuissons finales simultanées.
- **Matériel :** grande casserole, sauteuse à couvercle, poêle 28–30 cm, casserole à fond épais, fouet, 2 plats, poids de 500 gr et 4 plats creux pour servir. **Saison :** toute l'année avec des morilles séchées.

Accompagnements

- La polenta suffit comme féculent. Ajoutez, si souhaité, une petite portion de haricots verts vapeur pour une note végétale.
- En saison : pointes d'asperges vapeur, ou jeunes pousses en salade à part. Ces ajouts ne sont pas inclus dans les ingrédients.

Variantes

- **Sans vin :** remplacez les 100 ml de vin par 100 ml de fond supplémentaires (300 ml au total). Réduisez ce premier ajout de moitié, puis poursuivez. Terminez par 1 à 2 c. à café de jus de citron pour équilibrer une sauce plus douce.
- **Polenta au fromage :** ajoutez 30 gr de fromage à pâte dure râpé en fin de cuisson et réduisez son beurre à 20 gr. Salez moins : cette variante donne un goût plus corsé.

Produits à privilégier

- Choisissez beurre, lait et crème auprès de producteurs hainuyers lorsque leur origine est indiquée. Demandez au boucher l'origine et la disponibilité des ris de veau.
- Achetez les morilles auprès d'un fournisseur identifié et suivez leur emballage. Aucune origine locale n'est présumée.

Vins et boissons

- **Chardonnay sec, ample et peu boisé :** sa rondeur répond à la crème, sa fraîcheur équilibre le plat.
- **Option hainuyère :** un blanc sec présentant ce même équilibre, sans bois dominant ; aucun domaine ni cuvée imposés.
- **Sans alcool :** thé oolong léger, non sucré, servi tiède. Accords proposés à titre de suggestions.

Astuces

- Commandez de préférence des noix de cœur chez le boucher et commencez leur préparation le jour de l'achat, selon sa date limite et ses conseils.
- La farine doit former un voile fin ; une couche épaisse donnerait une croûte pâteuse.
- La polenta doit rester moelleuse et garder le relief de la cuillère. Un excès de liquide la ferait s'étaler. La sauce enrobe les ris et adoucit leur croûte.

Conservation

- Répartissez en petits contenants ; réfrigérez à 4 °C maximum dans les 2 h suivant la cuisson. Gardez la polenta à part si possible et consommez sous 24 h.
- Réchauffez la portion nécessaire à cœur : ris avec la sauce à feu doux, polenta avec un peu d'eau. La polenta sera plus ferme ; dressez de préférence juste après cuisson.

Dressage

- Servez dans 4 petits plats creux chauds : polenta ronde et basse au centre (9 à 10 cm), ris en sauce autour, quelques morilles au sommet. Deux brins de ciboulette croisés et un peu de poivre concassé terminent chaque portion.