

ROGNONS DE VEAU MARINES SAUCE MOUTARDE

Recette réalisée et offerte en dégustation aux Halles de Narbonne les 18 & 19/11/2023

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 rognons de veau dégraissés et dénervés
- 12 beaux champignons de Paris

marinade à la graine de moutarde :

- 1 Citron vert pressé en jus
- 1 à 2 cuillères à potage de moutarde à l'ancienne,
- les Zestes d'un demi citron vert sans blanc,
- 1/2 poivron rouge ciselé finement en brunoise.,
- 2 cuillères à café de Paprika ou pimenton,
- 1 gousse d'ail hachée
- 5 cl d'huile d'olive vierge

sauce à la moutarde à l'ancienne

- 1 noix d beurre
- 10 cl de vin blanc,
- 100 g d'échalote ciselée,
- Estragon haché (ou déshydraté si hors saison),
- 60 g de moutarde à l'ancienne,
- 10 cl de fond brun lié,
- 15 cl de crème fraîche.

La préparation

Préparez votre marinade à la graine de moutarde. Mélangez tous les ingrédients. (un ou deux petits coups de mixeur afin de lier par émulsion tous les ingrédients peut être utile) ;)

Parez (enlever l'enveloppe de gras et dénervé) puis détaillez les rognons.

Pendant ce temps : Blanchissez vos champignons afin de les pré cuire dans une eau bouillante légèrement salée et citronnée. Rafraîchissez et réservez au frais. Montez vos brochettes : en alternant un morceau de rognon et un morceau de champignon précuit. Marinez vos brochettes deux à trois heures avant le service (ou mieux encore la veille).

Cuisson des brochettes : Sur la Plancha chaude légèrement huilée à l'huile d'olive vierge.

Badigeonnez au pinceau de cuisine sur tous cotés le brochettes avec la marinade puis saisissez-les sur toutes les faces 2 à minutes de chaque coté en fonction de votre appoint de cuisson recherché : le rognon de veau se mange rosé. Salez et poivrez. Vous pouvez ajouter un filet de jus de citron vert en toute fin de cuisson.

Sauce Moutarde pour le nappage : Dans une casserole, faites fondre les échalotes finement ciselées dans un peu de beurre. Déglacez-les au vin blanc puis laissez réduire avant d'ajouter la moutarde puis le fond brun et l'estragon. Laissez mijoter 10 minutes avant d'assaisonner à votre goût. Ajoutez la crème pour lisser l'ensemble 2 minutes avant la fin de la cuisson (ou après réchauffage) juste avant de servir.

