



## Rognons de veau au miel et tagliatelles de carotte

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

2 rognons de veau dégraissés

800 g de carottes

25 g de beurre 1 cuillerée à café de graines de cumin

2 cuillerées à soupe de miel liquide

1 cuillerée à soupe de nuoc-mâm

50 g de crème fraîche épaisse

2 branches de coriandre

Sel, poivre

Valeur énergétique : 400 kcal/personne 1 671 kJ/personne

Lavez, épluchez les carottes. Taillez-les en fines lanières à l'aide d'un épluche légumes. Plongez-les 20 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous un filet d'eau froide. Égouttez-les. Réservez. Dans un bol, mélangez le miel avec la sauce de nuoc-mâm. Ajoutez la crème. Salez, poivrez. Faites fondre le beurre dans une cocotte. Saisissez les rognons préalablement salés et poivrés. Baissez le feu, faites-les colorer et cuire 10 minutes de chaque côté. Égouttez-les sur une assiette. Recouvrez-les d'une feuille de papier aluminium. Laissez reposer 5 minutes. Déglacez le jus de cuisson avec le jus d'orange. Ajoutez les carottes et le cumin. Faites chauffer 2 minutes. Découpez les rognons en fines tranches. Disposez-les sur les carottes. Parsemez de feuilles de coriandre. Nappez de sauce. Servez immédiatement.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

