



Pamplemousses en salade avec avocat et rognons

Pour 6 personnes: 3 pamplemousses, 1 avocat, 2 tomates moyennes, 6 tranches de rognon de veau de 30 g env. chacune, 1 1/2 c. à soupe de vinaigre de sherry, 6 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 1 c. à café de persil plat et 1 c. à café d'aneth, finement hachés, 1 c. à soupe de beurre, persil pour la garniture.

Mélanger le vinaigre et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter le persil et l'aneth. Eplucher les pamplemousses et peler les tranches à vif. Réserver le jus. Peler l'avocat et couper en fines lamelles. Arroser de suite avec le jus de pamplemousses. Ouvrir les tomates, les épépiner et les couper en fines tranches.

Poivrer et saler les tranches de rognons de veau, les rôtir rapidement dans le beurre; faire égoutter sur du papier de cuisine.

Garnir les assiettes avec un éventail de quartiers de pamplemousses, de lamelles d'avocat et les tranches de tomates. Arroser de sauce et ajouter les rognons parsemés de persil.

Ris de Veau
aux noisettes

