



ROGNON DE BOEUF EN PERSILLADE

4 personnes – 20 minutes

Prix : ★☆☆☆

Temps : ★☆☆☆

Difficulté : ★☆☆☆

Ingrédients :

- 1 beau rognon de bœuf préparé par votre boucher
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon rouge
- quelques branches de persil
- 2 cL de cognac (ou armagnac)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 belle noisette de beurre
- sel et poivre du moulin



- ➊ Couper le rognon préparé en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur puis saler et poivrer les tranches.
- ➋ Hacher l'ail et couper l'oignon en petites rondelles.
- ➌ Trier le persil et hacher finement les feuilles.
- ➍ Dans une sauteuse, faire chauffer à feu vif l'huile d'olive et faire suer l'oignon (c'est à dire le rendre translucide sans coloration) puis ajouter l'ail pendant 1 minute.
- ➎ Ajouter les tranches de rognon pour bien les saisir (2 à 3 minutes de chaque côté).
- ➏ Verser le cognac et flamber. Eteindre rapidement la flamme en mettant le couvercle.
- ➐ Ajouter le beurre et le persil haché.
- ➑ Si nécessaire, laisser réduire 2 minutes.

Accompagnement

Servir avec des blettes (en gratin ou vapeur) ou des épinards et avec de bonnes frites maison !

Accord met/boisson

Ce plat s'accompagne parfaitement d'un Bordeaux rouge ou d'une bière « IPA 23 » de la brasserie de Vallière.

Bon appétit !