Rognons de veau à la sauce au vin rouge

Durée totale: 35 min

Temps actif: 35 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

2	rognons de veau suisse (d'env. 300 g chacun)
4	oignons
3 brins	thym citron
1 cs	beurre à rôtir
2 dl	vin rouge
2 dl	fond de veau
	sel
	poivre du moulin
40 g	beurre froid, coupé en petits dés
2 cs	vinaigre balsamique

Valeurs nutritives

1 portion (sans le fenouil ni la purée de pommes de terre) contient env.:

344	kcal
24 g	de protéines
9 g	de glucides
19 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Ton boucher te préparera volontiers des rognons prêts à être cuisinés.

Préparation

1. Séparer les différents lobes des rognons de veau et retirer la graisse et les membranes. Peler les oignons et les couper en rondelles. Effeuiller le thym.

2. Dans une poêle lourde, faire chauffer le beurre à rôtir à feu moyen. Ajouter les rognons de veau et les saisir pendant 3-4 minutes de tous côtés. Les sortir et les réserver au chaud.

3. Mettre les oignons dans la graisse de cuisson et les faire dorer pendant 5-6 minutes sans cesser de remuer. Déglacer avec le vin rouge, laisser mijoter quelques instants et verser le fond de veau. Laisser mijoter le tout légèrement pendant 2-3 minutes, saler et poivrer.

4 Retirer la poêle du feu, ajouter le beurre froid dans la sauce et mélanger au fouet, puis affiner avec le vinaigre balsamique. Remettre les rognons dans la sauce et faire chauffer quelques instants – sans toutefois les faire cuire à nouveau. Ajouter le thym et servir les rognons sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de fenouil revenu dans du beurre et d'une purée de pommes de terre.