



Rognons de veau à la sauce au vin rouge



La différence est là.

 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. Effeuille 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

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.