

LES ABATS DE BOEUF

COEUR DE BOEUF POELE

Préparation 10 mn

Cuisson de la sauce 20 mn

Cuisson des tranches de cœur 5 mn

Pour 4 personnes

4 Belles tranches de cœur de bœuf

4 cuillerées à café de farine

100 g de beurre ou d'huile

100 g de poitrine fumée maigre

2 oignons

1 échalote

1 verre à moutarde de vin blanc

1 bouquet garni

Sel poivre, 1 branche de persil

Epluchez les oignons et l'échalote, hachez-les grossièrement. Mettez dans un sautoir

50 grammes de beurre ou la moitié d'huile, laissez fondre à feu doux, ajoutez les oignons et l'échalote, faites blondir.

Coupez en lardons la poitrine fumée, faites sauter ces lardons avec les oignons et l'échalote, salez, poivrez et remuez bien, arrosez avec le vin, ajoutez le bouquet garni, couvrez et laissez mijoter 20 mn. Enlevez alors les lardons avec une écumoire et gardez-les au chaud.

Passez les tranches de cœur dans la farine. Faites fondre dans une poêle le reste du beurre ou de l'huile, faites-y sauter les tranches de cœur comme des biftecks rapidement d'un côté et de l'autre.

Passez la sauce et faites-la réduire de moitié. Remettez-la dans le sautoir, ajoutez les lardons et les tranches de cœur sautées, amenez à ébullition, puis retirez aussitôt du feu.

Servez, très chaud, le cœur nappé de la sauce, saupoudrez de persil, accompagnez avec du riz, des pommes de terre ou des pâtes.

Bon appétit Muriel et Nadia