

CŒUR DE BŒUF 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, ajouter 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, arroser avec le vin, ajouter le bouquet garni couvrez et laissez mijoter 20 mn. Enlever alors les lardons avec une écumoire et gardez-les au chaud.

Passer 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.

Passer la sauce et faites la réduire de moitié. Remettez-la dans le sautoir, ajouter 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, accompagné avec du riz, des pommes de terre ou des pâtes.