

ONGLET A L'ÉCHALOTE ET SA POÊLÉE

Jeudi 18 août 2016

En ces périodes estivales, un petit air de bistrot ou de ginguette



Onglet à l'échalote et sa poêlée pour 2 personnes et 8pp- 6 sp
vert bleu violet par part

- 240g d'onglet à griller
- 200g de haricots verts *
- 150 g de bouquets de brocolis*
- 200g de petits pois frais ou surgelés*
- 4 échalotes*
- 1/2 verre de vin blanc sec à cuire
- 2 cuillerées à café de fond de veau allégé
- 2 cuillerées à café de persillade
- sel poivre

Emincer les échalotes et les faire revenir avec le vin blanc à tout petit feu et à couvert pour les confire .Assaisonner .Réserver

Cuire séparément les haricots verts équeutés, les bouquets de brocolis à l'eau bouillante salée. Pour les petits pois, 3 minutes à l'eau salée frémissante pour les surgelés après la reprise de l'ébullition, 5 minutes pour des frais .Egoutter le tout et les faire revenir dans le fond de veau délayé avec un

verre d'eau. Saupoudrer de persillade et rectifier l'assaisonnement .Réserver au chaud.

Griller l'onglet au barbecue, à la plancha, au grill, assaisonner et le servir recouvert des échalotes réchauffées et accompagné de la poêlée.

Pour le repas : 1 tranche de melon (0pp- 0sp)- onglet à l'échalote et sa poêlée (8 pp- 8 sp)- 1 flan maison (2 pp- 2 sp).Total : 10pp- 10 sp

Bon jeudi à vous toutes et tous