

# Rognons de veau et haricots verts



**Ingrédients** – Convives : 2 – Préparation : 5 min – Cuisson : 10 min (rosés) ou 15 min



800g de rognons



25g de beurre



2 gousses d'ail



1 càs de persil



10cl de madère

## Préparation des rognons de veau flambés au madère

1. Demandez à votre boucher de dénervé le rognon de veau et de le parer en gros dés.
2. Dans une poêle huilée, dorez-les 5 min dans le beurre fondu, à feu vif.
3. Ajoutez le sel, le poivre, le persil et l'ail ciselé, remuer, rajouter aux rognons, remuer.
4. Laisse cuire 10 min à feu doux, ils seront rosés ou 15 min, plus fermes.
5. A la fin de la cuisson, arrosez de Madère et flambez.

Nota : Vous pouvez remplacer le madère par une sauce marchand de vin (Rubrique « sauces »)

Accompagnement : Haricots verts ou pâtes ou riz...

\* \* \* 19 mai 2020 \* \* \*