

RECETTE CUISINE des GONES

TÉTINE DE VACHE PERSILLÉE



Ingrédients :

- 250 gr de pis de vache précuit par votre boucher
- farine
- 40 gr beures
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail et persil haché
- sel, poivre

Recette:

- Pelez et émincez finement l'échalote.
- Chauffez 20 g de beurre dans une poêle sur feu vif.
- Faites-y revenir l'échalote 4 min.
- Coupée en fines tranches les tétines de 1 cm env.
- Trempez chaque face de la tranche de viande dans la farine, Remettez 20 gr de beurre dans la poêle.
- Puis faire rissoler dans la poêle rapidement de chaque coté (3 à 4 minutes).
- Salez et poivrez
- parsemez en fin de cuisson votre préparation d'un peu de persillade
- servir chaud avec une salade

Bon Appétit