

ROGNON DE BOEUF

VINAIGRE, OIGNONS CONFITS ET MIEL DE NARBONNE

Recette réalisée et offerte en dégustation aux Halles de Narbonne les 18 & 19/11/2023



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 Rognon de bœuf (dénervé)
- 2 gros oignons de Citou
- 2 échalotes
- 2 Brins de thym et de romarin de la Clape
- 2 cuil. à soupe de Miel de Narbonne
- 10cl Vinaigre (Type balsamique)
- 25g Beurre
- 1 Filet d'huile d'olive
- Fleur de sel de Gruissan
- Poivre au moulin

La préparation

Pelez les oignons et les échalotes puis coupez-les en fines lamelles.

Faire revenir doucement l'oignon et l'échalote dans une sauteuse avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils colorent puis ajoutez-y le vinaigre balsamique pour déglacer. Faites cuire 2 à 3 min à feu vif en mélangeant puis mettez en réduction (cuire à feu doux) jusqu'à complète évaporation du vinaigre.

Dénervéz et coupez le rognon en dés de 2/3cm que vous pocherez 2 minutes dans de l'eau chaude vinaigrée avant de les égoutter.

Chauffez une poêle avec le beurre et petit filet d'huile d'olive et faites colorer le rognon 12 min environ à feu modéré. Retirez l'excédent de gras si besoin puis salez et poivrez.

Ajoutez le confit d'oignon et d'échalote et le miel puis mélangez. Faites enfin mijoter 2 min à feu doux.

Servez les rognons au miel et au confit d'oignons, parsemés de thym, de romarin émiettés et accompagnés de pâtes fraîches ou de pommes de Terre du pays de Sault.