

## RECETTE CUISINE des GONES



### TABLIER de SAPEUR

#### Ingrédients :

- 1 morceau de bonnet de pansé de bœuf par personne
- 1 bouteille de Mâconnais blanc
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- sel, poivre
- 1 œuf
- mie de pain
- huile, beurre
- chapelure

#### Recette:

- Découpez le bonnet cuire en morceaux rectangulaires (10x12).
- (la marinade à faire la veille) La faire mariner la nuit dans le mâconnais,
- dans lequel vous aurez incorporé le jus de citron, un peu d'huile, la moutarde le sel et poivre.
- Le jour même égouttez bien les morceaux.
- Trempez ensuite le tablier de sapeur (le bonnet de bœuf) dans un œuf battu, égouttez-le,
- et roulez-le dans la mie de pain. Chapelurez.
- Faites cuire dans une poêle bien chaude avec le mélange huile/beurre, 3 mn sur chaque face,
- en remuant tout au long de la cuisson.
- Enfin passer au four pour que le tablier de sapeur soit moelleux et le moins gras possible.
- Servir avec une bonne mayonnaise ou une sauce tartare et des pommes de terre vapeur en accompagnement.

A l'origine appelée « tablier de Gnafron »

**Bon Appétit**