

RECETTE CUISINE des GONES

HARENGS à la LYONNAISE

Ingrédients :

- 1,5 kg de pommes ratte ou grenaille
- 8 filets de harengs à l'huile naturelle ou fumé
- 2 carottes
- 2 oignons
- 5 branches persil haché
- huile d'arachide
- 15 graines de poivre

Recette:



- **pour la marinade**
- 2 oignons épluchée et émincée
- 15 graines de poivre
- 5 branches de persil épluché
- 1 branche de thym 4 feuilles de laurier
- Mélanger les ingrédients de la marinade dans un saladier.
- Disposer les 8 filets de harengs.
- Couvrir d'huile d'arachide.
- Cuire les pommes de terre avec leur peau, dans de l'eau salée bouillante pendant 10 à 15 minute.
- Disposer quelques filets de hareng dans une assiette, ajoutez les pommes de terre coupés en grosses lamelles encore bien chaudes, arroser le tout d'un (très) généreux filet d'huile de la marinade avec quelque lamelles d'oignons.
- Saupoudrez de persil haché.
- Le chaud des pommes de terre et le froid des harengs quelle beau mariage

Bon Appétit