

RECETTE CUISINE des GONES

Les HARENGS à la LYONNAISE

Ingrédients :

- 4 harengs frais, parés et vidés
- 2 beaux oignons
- 1 petit bouquet de persil plat
- farine
- 80g de beurre
- vinaigre
- sel et poivre

Recette:

- Nettoyer les harengs, les vider et les parer.
- Peler les oignons et les émincer.
- Parer le persil et hacher les feuilles.
- Saler et poivrer les poissons, les fariner.
- Faire chauffer 50g de beurre dans une poêle, y déposer les poissons et les faire dorer sur les deux faces en les retournant souvent.
- Dans une autre poêle, faire rissoler dans le reste du beurre, les oignons émincés.
- Mettre les oignons dans la poêle des harengs et laisser poursuivre la cuisson doucement pendant une petite dizaine de minutes.
- Faire passer le tout dans un plat de service et parsemer de persil haché.
- Déglacer la poêle de cuisson des poissons avec 1 bonne cuillerée à soupe de vinaigre, remuer sur feu vif et arroser le plat de ce jus. Saler et poivrer, servir aussitôt.
- Faire chauffer et écumer la mousse blanche du beurre, puis ajouter l'ail et le persil, ainsi que le jus de citron.
- Mélanger et faire chauffer quelques secondes, puis verser ce beurre fondu sur les harengs.
- Servir aussitôt.

Bon Appétit