

RECETTE CUISINE des GONES



LE TABLIER DE SAPEUR DE MADAME LÉA

Ingrédient : pour 1 personne

1 fraise de bœuf
pouilly-fuissé
1 citron, moutarde, sel, poivre
1 œuf
pain
sauce gribiche ou tartare

Découper dans de la fraise de bœuf, autrement dit du gras-double épais,
des morceaux d'environ 7 à 8 cm de côté.
Ce gras-double étant bien cuit et bien égoutté,
on le fera mariner trois heures dans du pouilly-fuissé avec un peu de jus de citron,
quelques gouttes d'huile, un peu de moutarde forte,
sel et poivre blanc du moulin.
Ensuite, après avoir égoutté soigneusement les morceaux,
on les trempera dans une "anglaise"
(mélange composé d'un œuf, d'une cuillerée d'huile, d'un peu d'eau froide,
sel, poivre, le tout battu avec une fourchette),
et on les roulera dans la mie de pain fraîche de façon
que celle-ci adhère correctement à la chair.
Faire griller à l'huile chaude et beurre dans une poêle allant au four,
environ 6 minutes sur chaque face,

et servir avec une sauce gribiche ou tartare.

La cuisine lyonnaise 1971



Bon Appétit