

RECETTE CUISINE des GONES

GRILLADES DES MARINIERS SELON LES FRÈRES TROIGROS

Ingrédients : Pour 6 personnes

- 2 entrecôtes de 500 gr chacune
- 100 gr de lard de poitrine demi-sel
- 6 filets d'anchois à l'huile
- 2 gros oignons
- dl de vinaigre de vin
- dl d'eau
- 140 gr de cornichons au vinaigre
- 50 gr de beurre
- 1 petit bouquet de persil.

Recette :

- Dans une poêle et au beurre, faites dorer séparément les entrecôtes.
- Posez-les ensuite dans une cocotte longue et ajoutez les oignons hachés.
- Couvrez, faites cuire très doucement pendant dix minutes.
- Mouillez avec le vinaigre, faites réduire de moitié.
- Ajouter l'eau, les cornichons coupés en rondelles épaisses, 6 filets d'anchois à l'huile, le lard coupé en lardon et le persil haché.
- Couvrez et faites cuire à feu doux pendant deux heures.

Les mariniers de jadis préparaient une viande très cuite relevée avec des anchois.

Bon Appétit

