

RECETTE CUISINE des GONES

GRILLADES DES MARINIERS SELON PAUL BOCUSE

Ingrédients/ 6 personnes

- 1,2 kg de bœuf à braiser (paleron par exemple)
- 1 kg d'oignons jaunes
- 1/2 verre d'huiles
- 1 verre de vinaigre de vin vieux
- litre de vin de côtes-du-rhône
- Sel et poivre du moulin.

Recette :

- Couper le paleron en tranches assez fines.
- Eplucher et émincer finement les oignons.
- Dans le fond de la cocotte verser l'huile et disposer une couche d'oignons.
- Recouvrir avec les tranches de paleron, puis avec les oignons.
- Recommencer plusieurs fois.
- Terminer par les oignons.
- Saler et poivrer.
- Mouiller avec le vinaigre et le vin.
- Couvrir la cocotte.
- Faire cuire à feu doux pendant 3 heures au moins.

"La recette peut encore cuire un peu plus. Ça n'est pas très important."

Il s'agit en l'occurrence des mariniers du Rhône auxquels on attribue cette recette qui consiste à faire longuement mijoter la viande au vin rouge.

Bon Appétit

