

RECETTE CUISINE des GONES

POÊLÉE DE CŒUR DE VEAU

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tranches épaisses de cœur de veau
- 2 cuillères à café d'huile
- thym et sauge
- grains de moutarde concassés
- Sel, poivre

Recette:

- Badigeonnez les tranches de cœur de veau d'huile d'olive.
- Saupoudrez-les d'un peu de thym et de sauge émiettés.
- Faites-y dorer les morceaux de cœur pendant 4 minutes de chaque côté.
- Concassez les graines de moutarde avec un pilon ou un moulin, et assaisonnez la viande.
- Cuisez feu moyen à la poêle 4 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.

Bon Appétit

