

FOIE DE BŒUF

Aux oignons

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 10 minutes
- cuisson d'environ 10 minutes



Ingrédients :

- 4 tranches de foie de bœuf
- 2 tasses de lait
- 2 oignons jaunes
- Beurre doux
- Persil frais
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

- 1) Commencer par passer les tranches de foie sous l'eau pour en ôter l'excès de sang.
- 2) Disposer les tranches de foie crues dans une assiette et recouvrir de lait. Réserver.
- 3) Pendant ce temps, éplucher et tailler les oignons en lamelles.
- 4) Dans une grande poêle, faire fondre un généreux morceau de beurre et y jeter les oignons à feu vif.
- 5) Faire revenir les oignons quelques minutes et, une fois que ceux-ci ont une belle couleur dorée, ajouter les tranches de foie.
- 6) Faire cuire la viande 2 à 3 minutes par face dans les oignons, pour les imprégner des sucs.
- 7) En fin de cuisson, ajouter le persil ciselé.
- 8) Servir en assiette et saupoudrer de sel et de poivre du moulin.

☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Faire tremper le foie dans du lait permet d'en ôter l'éventuelle amertume.
- Retourner le foie le moins possible pour ne pas le casser en cuisson.