

Rognons d'agneau poêlés



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Pour cette recette très facile à réaliser, les rognons sont simplement poêlés et servis avec une sauce à la moutarde, du vinaigre et de la crème fraîche.

Ingrédients

- 6 rognons d'agneau
- 10 cl de crème fraîche
- beurre
- 1 branche d'estragon
- 1 cs de vinaigre de vin
- 1 cs de moutarde

Préparation

- 1 Retirez la pellicule transparente qui recouvre le rognon, c'est facile, coupez ceux-ci en deux et retirez, avec un couteau pointu, les parties blanches qui se trouvent au centre. Mettez dans un saladier d'eau vinaigré pendant 1 heure.
- 2 Après ce temps, séchez les rognons dans du papier absorbant. Mettez le beurre à fondre dans une poêle à fond épais.
- 3 Faites cuire les demi rognons dans la poêle face coupée contre le fond. Faites cuire à feu assez vif pendant 3 mn, puis retournez-les et laissez encore 3 mn.
- 4 Retirez-les et réservez. Versez le vinaigre dans la poêle et récupérez les sucs en grattant le fond avec une spatule en bois.
- 5 Laissez évaporer presque totalement. Ajoutez la moutarde et la crème, portez juste à ébullition en remuant.
- 6 Incorporez l'estragon, remettez les rognons dans la poêle, laissez réchauffer quelques mn.
- 7 Servez aussitôt avec un écrasé de pomme de terre.

Proposé par



victoryne

je suis retraitée . j'aime cuisiner pour mes proches et amis. Des recettes simples, et d'autres adaptées pour diabétiques dont je fais partie. venez me faire un petit coucou sur mon blog Victorine en cuisine. A bientôt

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

