

Rognons d'agneau minute

Ingrédients :

- deux rognons d'agneau
- une belle échalote
- une petite boîte de champignons
- crème
- huile d'olive
- purée de piment
- un peu d'ail séché ou 1 gousse d'ail frais

Préparation : 3 minutes

Cuisson : 5 minutes

Coût environ 1 € environ

Les rognons se vendent de 3 à 8 euros le kilo...

Normalement le boucher a enlevé la membrane fine qui entoure les rognons. On les ouvre en deux, on coupe les deux extrémités, puis on retire délicatement le faisceau de canaux qui forment l'uretère. Chaque rognon est découpé en huit morceaux ou plus.

Une échalote à émincer, une petite boîte de champignons à ouvrir et voilà tous les ingrédients sont prêts.

Une bonne dose d'huile d'olives, un soupçon de purée de piment...

Une fois l'huile bien chaude je mets l'échalote émincée, puis aussitôt après les rognons. Je fais revenir à feu vif deux minutes en tournant les morceaux de rognons sur toutes leurs faces.

Dès que les rognons ont pris couleur, j'ajoute les champignons et je continue à cuire à feu doux deux minutes encore. On peut alors saupoudrer d'un peu d'ail (ou ajouter l'ail frais en purée).

J'ajoute une bonne dose de crème.

Je peux ensuite éteindre et laisser reposer pour que le sang diffuse. Pendant que le riz cuit.

Quand ma garniture est prête, riz, pâtes, frites...je fais de nouveau cuire un court instant pour bien mélanger et réchauffer.