Onglet à l'échalote, frites maison

Le morceau du boucher, saisi saignant, sauce à l'échalote.

L'onglet est le morceau que les bouchers gardaient pour eux : une viande au grain marqué, au goût puissant, qui se mange saignante. Avec un jus aux oignons fondus et un trait de vinaigre, et des frites maison, c'est le grand classique des bistrots.



Pour 1 personne | Préparation 15 min | Cuisson 10 min | Facile

Dans votre pack

Onglet VBF	1 × onglet VBF (220 g)
Pomme de terre Monalisa	300 g
Oignons	50 g
Beurre doux de Verneuil	20 g
Persil plat	1 botte

À prévoir à la maison

Un trait de vinaigre de vin rouge, huile de friture, fleur de sel, poivre.

Allergènes

Lait (beurre), sulfites (vinaigre).

La recette

1. Taillez les pommes de terre en frites et cuisez-les deux fois : à 150 °C puis à 180 °C.
2. Émincez finement l'oignon et faites-le fondre au beurre 5 minutes.
3. Saisissez l'onglet 2 minutes par face dans une poêle très chaude, laissez-le reposer sous une feuille d'aluminium.
4. Déglacez la poêle avec le vinaigre, ajoutez l'oignon fondu et un morceau de beurre, parsemez de persil.
5. Tranchez l'onglet dans le sens contraire des fibres, nappez de sauce, servez avec les frites.

Le mot du marchand

L'onglet se mange saignant ou à point, jamais plus : il durcirait.

À table avec : *Un Morgon ou un Chinon.*