

LES ALOUETTES Provençal

Ingrédients pour 2 personnes

- 4 belles pièces de paleron de bœuf
- 75g de petits salés
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 petite boîte de coulis de tomate bio
- 25cl de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- Quelques champignons de Paris
- Du romarin
- 2 Echalotes
- Du sel et du poivre
- De la ficelle de cuisine

Disposez les tranches de viandes sur votre plan de travail.

Coupez le petit salé en petits dés.

Epluchez et l'ail et l'oignon et échalotte

Laver le persil et passer au mixeur avec l'ail et salez, poivrez.

Répartissez le mélange sur les tranches de viande.

Fermez-les, en comprimant bien la farce.

Rentrer le bout des alouettes et ficelez-les tout le tour avec de la ficelle de cuisine afin que la farce ne s'échappe pas.

Réservez-les.

Emincez l'oignon et l'échalote pour la sauce.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive dans laquelle vous ferez blondir l'oignon et échalotes et ajoutez-y les champignons coupés

Disposez par-dessus les alouettes sans tête et faites-les dorer de tous les côtés.

Ajouter le basilic et le romarin et remuer bien le tout

Versez le coulis et le vin blanc sec. Faites mijoter le tout à feu doux 1h15

Un vrai délice