La saucisse de veau bio à l’oignon caramélisé

Les ingrédients pour 2

1 saucisse de veau 500 grs
1 oignon
2 cs de miel bio
3 cs de vinaigre balsamique
Sel poivre
1 cs d'huile d'olive
1 cc d'herbes de Provence

Préparation 10 mins Cuisson 10 mins Difficulté 1

On commence par la saucisse

On verse l’huile d’olive dans une poêle à feu soutenue 7, quand c’est bien chaud on dépose la saucisse de veau bio préalablement piquée avec une fourchette, pour qu’elle n ‘explose pas, et on baisse à 5.

On la laisse cuire environ 10 minutes en la retournant régulièrement qu elle grille mais ne brûle pas.

Puis on la réserve.

On remet un peu d’huile dans la poêle et hop, on y fait revenir les oignons avec les herbes de Provence 5 minutes à feu doux.

Et on ajoute ensuite le vinaigre, le miel, le sel et le poivre. On mélange bien le tout 2/3 minutes additionnelles.

On redépose les saucisses de veau bio qu’on avait réservé sur le mélange, et on finit la cuisson à feu doux encore 10 minutes, en couvrant la poêle.

Voila c’est prêt on sert les saucisses sur la compotée d’oignon caramélisé ainsi obtenu, avec une salade fraîche l’été, et une bonne pomme de terre par des temps moins cléments.