



"BOÂTES" de TRIPES mode LVC

Vous allez hurler mais même les diététiciens vous le diront : " les tripes ? c'est pas gras " : 3% de lipides !! En plus il y a moins de 2% de glucides mais plein de protéines (18%). En somme, la "base" est on ne peut plus "régime" alors pourquoi on ne les met pas dans les menus "régime" ?? Parce que c'est pas bon : voila l'erreur !

"- Ça pue et c'est "dég....." m'a déclaré péremptoire un de mes petits visiteurs l'autre jour

- tu en as déjà mangé?

- Non et j'en mangerais pas : c'est de la m...."

J'ai attendu le dessert et je lui ai demandé s'il avait aimé la viande

- "sûr que c'était bon, même que tu n'avais pas mis de sel !

- Sais-tu ce que tu as mangé ? Non ? Et bien c'était des tripes"

- impossible, tu me racontes des histoires, ça peut pas être bon, des tripes, tu t'imagines !"

Il est parti persuadé que je lui avait menti ... alors j'ai décidé de lui faire la fiche pour qu'il reconnaisse son plat ...alors peut-être qu'il essaiera la prochaine fois ...

INGRÉDIENTS :

des tripes blanchies nature (note A)

[bouquet garni](#)

["bouillon LVC"](#)

carottes ?? céleri-rave

"sagine", huile d'olives ou ghee (note 3)

des oignons (note 1) et des échalotes (note 2)

des écorces d'oranges amères sèches (note 4)

[persillade LVC](#)

[poudre de Perlimpimpin](#)

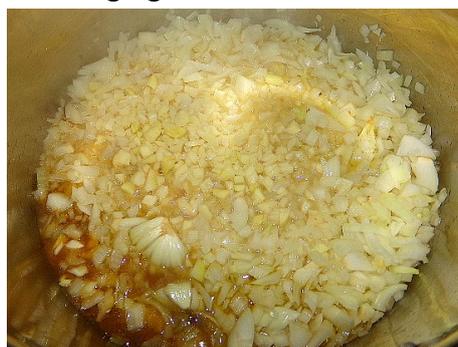
coulis de tomates LVC (ou des fraîches concassées)

Méthode:

Hachez oignons et échalotes (note 2) et éventuellement les carottes (voir du céleri-rave) en petits cubes . . Et concassez vos tomates (si vous utilisez des tomates fraîches)



Lavez soigneusement vos tripes à l'eau tiède et faites les dégorger dans du [bouillon bouillant](#) que vous laissez "gargouiller" sur le coin du feu une bonne heure .



Ce bouillon sera offert à votre "Nina" (votre toutou à vous) comme base de sa soupe . Elle sera si contente car c'est autre chose que les "canig.." et autres

T.S.V.P -->

Égouttez et "épongez" soigneusement les morceaux de tripes. Sinon ?? : ça "saute" et vous risquez de devoir masquer vos nouvelles éphélides avec une grosse couche de fond de teint ! Il est vrai qu'en ce moment avec les masques ... ça vous éviterait de raser les murs !!! Allez passons aux choses sérieuses !

Faites revenir à "blond-brun" votre garniture de légumes dans votre corps gras (note 3) dans une cocotte à couvercle qui ira au four ou au feu. Puis ajoutez vos morceaux de viande et faire dorer avec soin mais pas trop roux quand même.

Égouttez le contenu de votre cocotte soigneusement sur une passoire (comme ça il n'y aura quasi plus de gras, juste le goût). Remettez vite le tout dans la cocotte, montez le feu et "déglacez" avec un peu de "[boulhon LVC](#)". Ajoutez avec un gros bouquet garni (herbes + épices) . Ajoutez les aromates y compris des pelures d'oranges amères sèches : elles vont dégager tout leur arôme peu à peu au cours de la cuisson .



Rajoutez votre coulis de tomates ou votre concassée de tomates LVC . Si nécessaire ajouter suffisamment de bouillon

Les morceaux de viande **doivent être largement "à couvert"**



Fermez votre cocotte et

soit vous avez une cheminée : "enterrez" la cocotte sous les braises (idéal car vous aurez un arôme de fumée séduisant)

soit vous l'enfournez dans votre four (90 à 100 °) ... pour un "certain temps"

soit vous la mettez sur un mini-feu sur une plaque de fonte (votre grill à steak retourné fera très bien l'affaire)

Et vous "oubliez" le tout 3 à 4 heures MINIMUM

Une heure avant la fin, ajoutez la persillade et vérifiez l'assaisonnement . Plus vos tripes seront cuites longtemps, plus les morceaux fondront sous la langue .

Donc pour celles que vous réchaufferez demain (c'est meilleur réchauffé) cuisez-les juste comme vous les aimez . Pour celles que vous allez stériliser, comme elles vont cuire encore, gardez-les bien fermes .

Préparez des "cacas" (des boîtes) bien soigneusement stérilisées . En somme , des "bocaux de conserve" pour les "gens du nord" .

T.S.V.P -->

Versez vos tripes dans les bocaux en répartissant bien morceaux et jus . Essuyez bien le bord du bocal pour qu'il n'y ait aucun risque de prise d'air lors de la stérilisation.

Fermez et stérilisez 3 heures classiquement

L'avantage de vos "boîtes" c'est qu'à tout moment vous aurez de la "ressource" pour une visite imprévue, vous savez bien les "zokazou"

Au moment du service , vous les réchauffez bien comme il faut : ça se mange brûlant et servez avec

- classique : avec des pommes-vapeur ou des pommes de terre sous la cendre
- ou un choix un peu plus "sudiste" : préparez une polenta que vous servirez avec vos tripes c'est très goûteux et cela se complète très bien

Vous pourrez aussi en varier le goût à loisir en les agrémentant avec

- de la crème fraîche rendra votre sauce encore plus onctueuse mais si vous êtes au "sans gras" du fromage frais ou du yaourt 0% de M.G feront l'affaire et servez avec des pommes soufflées.
- ou de la liqueur de fenouil flambée puis vous servez avec des bulbes de fenouil vapeur ,
- ou du curry bien relevé et accompagnées avec du riz au safran et au curcuma
- ou avec des rutabagas ou des choux-raves (attention pour les "sous AVK c'est des choux!) avec des baies de genièvre (ou un rien de Genièvre du Pays Noir si vous n'aimez pas trouver les baies)
- ou une version moins connue mais délicieuse : avec des Ste Germaine juste "attendries" quelques instants au FAO (ou au four) + un nuage de cannelle en poudre
- ou avec des pois chiches pré-cuits. Faites recuire avec du bouillon de cuisson, l'ensemble . Bien sûr, au moment du service, une grosse cuillère de crème (voir du fraichet pour les "sans gras") et des baies roses au dernier moment ... c'est pas très "léger" mais si bon au coin du feu un jour de neige...

- et testez, le service sur des "[trempes de pain goussé](#)" ... du pays d'Oc

Retrouvez toutes les photos et idées d'utilisations de vos "boîtes" sur la fiche "[TRIPES BASIQUES](#)" car vos "boîtes" sont faites de la même façon que vous les cuisiniez pour un seul jour ... ou que comme ici vous en prépariez une bonne quantité pour en avoir toujours sous la main

NOTES TECHNIQUES:

(note A) La panse de bœuf entière se divise en 3 parties : le nid d'abeille, le feuillet et l'épais. Votre boucher, sauf si vous lui demandez, vous servira des tripes prédécoupées comprenant les différents morceaux . Mais sachez que "le nid d'abeille" vous servira pour faire le fameux "tablier de sapeur" , l'épais fera un fabuleux "gras double à la lyonnaise", quant au feuillet on l'aime dans "les tripes" : il garde plein de bonne sauce dans ses "feuilletts"

(note 1) L'oignon , même lorsqu'il commence à germer garde un goût excellent . Enlevez les parties abîmées largement mais **ne jetez surtout pas** les pousses vertes douces et savoureuses : les "cébars" (les cebettes" en français) qui sont très aromatiques

(note 2) oignons et échalotes sont de la même famille mais n'ont pas de même goût . Vous pouvez leur substituer des aihets et des cébars à la saison mais même dans ce cas mettez quand même de l'oignon , de préférence du rose des Causses ou même du rouge ou du blanc frais à la saison pour leur moelleux .

(note 3) . Avec de la "sagine de tessou",(gras fondu, saindoux du cochon) ? déglacez avec du "bouillon LVC" et quelques baies de genièvre (ou si vous préférez un peu de poudre de noix de muscade râpée au dernier moment)

Si vous utilisez du ghee(beurre fondu clarifié) vous pourrez utiliser de la crème fraîche pour donner de l'onctuosité à la sauce à la fin , juste avant le service. **Jamais dans les "boîtes"** : la crème tournerait à la chaleur de la cuisson des dites "boîtes" !

Inversement avec de l'huile d'olive déglacez avec du coulis de tomates LVC et relevez d'un rien d'anis étoilé (ou de pastis si vous n'en avez pas)

T.S.V.P →

(note 4) Si vous habitez le sud et qu'un bigaradier trône sur la terrasse bien sûr utilisez de l'écorce d'orange amère fraîche **mais attention** elle est plus forte en amertume .

Sinon épluchez soigneusement quelques oranges amères non traitées (à la saison on en trouve quelques unes chez les bons marchands de primeurs pour les confitures). Enlevez la peau blanche intérieure, faites les sécher après les avoir coupées en filaments . Bien sèches ces écorces se conservent très bien dans un bocal fermé... pour la prochaine fois !

NOTES DIÉTÉTIQUES



Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis et pour les "sans gluten" la aussi, rien ne vous est interdit

Pour les "sans gras" comme on égoutte soigneusement la cocotte avant de déglacer, c'est peu gras car en elle-même la tripe c'est que du "muscle"! Si votre régime est sévère, vous pouvez même éviter de faire revenir aromates et morceaux de viande : faites juste "fondre" les aulx, échalotes et oignons hachés au FAO

(notez que sur la photo de la "boîte" bien froide, sur le dessus le "gras" se fige en une couche très facile à éliminer lors de l'utilisation pour enlever toutes traces de "gras")

Pour les "sans sucre" ne forcez pas sur oignons et carottes et les tripes seules sont alors ... "régime". Pommes de terre et polenta contiennent des sucres mais des "lents" . Tenez-en compte dans votre décompte journalier. Sinon optez pour un navet-vapeur ou des tranches de courge ou de citrouille grillées au four ... classique : c'est pas mal non plus

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A