



TRIPES AUX ORANGES AMÈRES

La mode de Caen ? c'est bien, mais testez la mode LVC , surtout si vous habitez le midi-midi où les orangers embaument l'air .

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) . Faites sécher les peaux après les avoir coupées en filaments . Bien sèches ces écorces se conservent très bien dans un bocal fermé .

Ingrédients :

des tripes blanchies nature(note1)	des oignons
des échalotes(note 2)	des écorces d'oranges amères sèches (note 3)
des oranges (douces) pour du jus frais	bouillon LVC
persil frais	persillade LVC
poudre de Perlimpimpin	huile d'olives ou du ghee (beurre clarifié)
et des carottes pré-cuites	ou du coulis de tomates LVC
et de la crème fleurette au goût	

Méthode:

Préparez si vous les aimez des cubes avec vos carottes cuites . Hachez le persil (pas trop fin)

Hachez oignons et échalotes en petits cubes . .

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 . Égouttez et "épongez" les soigneusement Sinon ?? : ça "saute" et vous risquez de devoir masquer vos nouvelles éphélides avec une grosse couche de fond de teint !

Faites revenir à "blond-brun" vos oignons et échalotes dans votre corps gras dans une cocotte à couvercle. Ajoutez vos morceaux de viande et faire dorer .

Égouttez le contenu de votre cocotte soigneusement sur une passoire . Remettez vite le tout dans la cocotte montez le feu et "déglacez" (note 3) avec un peu de bouillon . Ajoutez .épices et aromates y compris les pelures d'oranges amères sèches : elles vont dégager tout leur arôme peu à peu au cours de la cuisson . Rajoutez le jus d'oranges frais et/ou les carottes en cubes ou le coulis de tomates

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 (80 à 100 °)

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

Et vous "oubliez" le tout 3 à 4 heures

Une heure avant la fin, ajoutez carottes et persil et vérifiez l'assaisonnement

Au moment du service , 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 .

Servez avec des pommes-vapeur 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 . Choisissez selon vos goûts

T.S.V.P - >



avec pommes vapeur



avec carrés de polenta

Des pommes de terre paysannes Vous vous rappelez ? lavées, non épluchées , moitié coupées en deux et roulées dans une feuille d'alu

soit "sous la cendre" si vous avez cuisiné au feu de bois (veinarde !) .

soit "farcies" de persillade avant de les mettre, (roulées également dans du papier d'aluminium) selon leur taille au four 20 à 30 minutes à côté de la cocotte .

Sinon, vous les mettez cuire dans votre marmite à pression , préparées comme ci dessus ... mais c'est vrai que c'est moins goûteux .

voir de simples pommes vapeur

Pour la polenta d'accompagnement vous pouvez la cuisiner

soit avec du lait coupé de "boulhon"

soit avec du "boulhon" coupé de jus d'oranges frais

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) de nos jours vous ne trouverez que des tripes blanchies et donc vous n'aurez pas à affronter ni "gluant" ni odeurs mais malgré tout rincez-les au minimum à l'eau fortement vinaigrée .

(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 sébars 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) . Si vous utilisez du beurre vous pourrez utiliser de la crème fraîche pour donner de l'onctuosité à la sauce à la fin , juste avant le service

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)

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, si se sont "vos" épices

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"!

Pour les "sans sucre" oubliez le jus d'orange frais qui est sucré et ne forcez pas sur oignons et carottes mais c'est alors ... presque régime . Pommes de terre et polenta contiennent des sucres mais d'IG bas. Tenez-en compte dans votre décompte journalier et sinon optez pour un navet-vapeur 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

Notez que vous pouvez cuire les tripes la veille et réchauffer avec le plus grand bonheur . Je vous avouerais que je le fais même exprès ! Vous pouvez également en préparer une bonne quantité et en stériliser des "boîtes" comme d'habitude ou congeler des portions au congélateur pour faire face à tout repas impromptu .