



## TRIPES DE "BASE"

Je sais, c'est pas la mode (même à Caen de nos jours) mais sachez que si vous vous lancez il faut très peu de temps : ça cuit tout seul !

Testez les tripes à la mode LVC , Cette "base" vous permettra de cuisiner par la suite vos "ventres" de mille façons .

Si vous avez "fait le tessou" vous utiliserez le "stoumac" bien gratté et lavé au vinaigre puis blanchi à 2 eaux avec les "tripes" habituelles (de bovins avec caillette, bonnet, feuillet et panse) introuvables "en direct"

De nos jours vous ne trouverez que des tripes blanchies et donc vous n'aurez pas à affronter si "gluant" ni odeurs mais malgré tout rincez-les au minimum à l'eau fortement vinaigrée 3 fois dont la dernière à l'eau bouillante .

### INGRÉDIENTS :

des tripes blanchies nature	des oignons (note 1)
des échalotes(note 2)	des écorces d'oranges amères sèches (note 4)
bouillon LVC(note 3)	persillade LVC
carottes	poudre de Perlimpimpin
"sagine", huile d'olives ou ghee (note 3)	du coulis de tomates LVC
et ... l'estomac (ou un morceau) de votre tessou bien propre ( voir les fiches de stoumac de LVC )	

### MÉTHODE:

Hachez oignons et échalotes et éventuellement les carottes 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 une bonne heure . Ce bouillon sera offert à votre "Wicky" (votre toutou à vous) comme base de sa soupe . Elle sera si contente car c'est autre chose que les "cani....."

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 !

Découpez en morceaux régulier vos morceaux de tripes ainsi que le "stoumac": prévoyez qu'on puisse manger facilement les morceaux à la fourchette

Faites revenir à "blond brun" votre garniture de légumes dans votre corps gras(note 3) dans une cocotte à couvercle qui ira au four comme 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" (note 3) avec un peu de bouillon . Ajoutez .épices et aromates y compris des pelures d'oranges amères sèches : elles vont dégager tout leur arôme peu à peu au cours de la cuisson . Rajoutez le coulis de tomates voir du bouillon

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

Fermez votre cocotte et

soit vous avez une cheminée dans votre cuisine (ou le "ricantou): vous "enterrez" la cocotte sous les braises (idéal car vous aurez un arôme de fumée séduisant )

soit vous l'enfournez dans votre four (80 à 90 °)

**T.S.V.P -->**

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

Soit vous mettez votre cocotte bien lutée dans le four réglé vers 70°/80°

*Et vous "oubliez" le tout 2 à 3 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 fermes .

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

Versez vos tripes dans les bocaux en répartissant bien morceaux et jus .

### Fermez soigneusement et stérilisez 3 heures

L'avantage de vos "boîtes" c'est qu'à tout moment vous aurez de la "ressource" pour une visite imprévue et comme elles seront forcément réchauffées elles seront encore meilleures, même "brutes" et , voyez les autres fiches elles seront pleines de ressources

Vous pourrez 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 des pommes soufflées.

- de la liqueur de fenouil flambée et puis vous servirez avec des bulbes de fenouil vapeur ,

- du curry bien relevé et accompagnées avec du riz au safran et au curcuma

- avec des pois chiches précuits. Faites recuire ensemble : la "sauce" sera plus onctueuse.

Et ajoutez une grosse cuillère de crème au dernier moment avec une pincée de baies roses . Pas très "léger" mais si bon au coin du feu un jour de neige...



"blanchir les tripes"



cuisson au four tripes et pommes boulangères



tripes aux pois chiches

Au moment du service , vous les réchauffez bien comme il faut : ça se mange brûlant (un bon truc ?? Dans un plat de grès qui sortira du four et que vous déposerez sur une planchette de bois devant chaque convive afin que ça reste bien chaud pendant que vous les langer .

Ce plat ne supporte pas d'être mangé tiède ou refroidi : ce n'est même pas bon "à l'oeil" !!

SERVIR 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

**T.S.V.P -->**

Ajoutez des pois chiches vapeur , voir ( pour les estomacs solides des haricots secs type flageolets) . Mangez-les plutôt à midi pour pouvoir faire ensuite une super balade sous la neige ou le marathon de votre rêve.: ça se digère parfaitement bien ... mais avec un peu plus de temps pour brûler les calories

Essayez-les avec des rutabagas (et un rien de poudre d'écorces d'oranges amères) et saupoudrées d'une bonne chapelure mélangée avec des copeaux de fromages vieux (le meilleur du brebis ou du chèvre bien durs)



"sudistes" à la polenta



"bristolot" avec pommes vapeur



gratinées rutabagas et oranges amères

Bon, je reconnais qu'un steak grillé avec une salade sans sauce c'est plus régime ... mais quitte à faire un "extra" de régime autant se régaler !!!

### NOTES TECHNIQUES:

(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 "cébarts" (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 "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) . Avec de la "sagine de tessou", (gras fondu, saindoux du cochon) déglacez avec du "boulhon LVC" et pulvériser un peu de cannelle et quelques baies de genièvre

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

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 )

(note 4) Si vous habitez le sud et qu'un bigaradier trône sur la terrasse bien sûr utilisez de l'écorce fraîche (attention 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) . Faites les sécher après les avoir coupées en filaments . Bien sèches ces écorces se conservent très bien dans un bocal fermé .



tripes aux 3 courges



tripes et PDT au four



cassolettes tripes normandes

## 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 avec vos épices à vous vérifiés

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" ne forcez pas sur oignons et carottes mais c'est alors ... presque régime . Pommes de terre et polenta contiennent des sucres mais des lents .... Tenez-en compte dans votre décompte journalier et sinon optez pour un navet-vapeur ou une compotée de citrouille : 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

**Notez** que vous pouvez tout cuire la veille, voir l'avant veille et réchauffer avec le plus grand bonheur au dernier moment . Je vous avouerais que je le fais même exprès !

Lorsqu'on fait le tessou" , commandez des tripes blanchies à votre boucher . Ainsi, lorsque vous aurez fini le reste vous pourrez trouver vos tripes justes cuites à point pour les mettre en bocaux ... pour les "OKAZOU"