



connaître, choisir, cuisiner...

**INTERBEV** est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin et équin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.

Plus d'infos sur  
**la-Viande.fr**

Création: C'ENCOREMIEUX / Photos: BETTY, L. ROUVRAIS - Fabrication: Côté-Fab. - janv. 2013

# les produits Tripiers



**laViande**  
DES MÉTIERS, UNE PASSION

**interbev**  
INTERPROFESSION  
BÉTAIL & VIANDE

**laViande**  
et ses produits tripiers  
DES MÉTIERS, UNE PASSION

# connaître

## LES PRODUITS TRIPIERS ROUGES

### COEUR D'AGNEAU

### COEUR DE BOEUF

### COEUR DE VEAU

### FOIE D'AGNEAU

### FOIE DE BOEUF

### FOIE DE VEAU

### RIS D'AGNEAU

### RIS DE VEAU

### ROGNONS D'AGNEAU

### ROGNONS DE BOEUF

### ROGNONS DE VEAU

### JOUE DE BOEUF

### LANGUE D'AGNEAU

### LANGUE DE BOEUF

### LANGUE DE VEAU

### ANIMELLES

### CERVELLE D'AGNEAU

### CERVELLE DE VEAU

## LES PRODUITS TRIPIERS BLANCS

### PIED D'AGNEAU

### PIED DE BOEUF

### PIED DE VEAU

### GRAS DOUBLE

### TÊTE DE VEAU

### TÉTINE

### BONNET

### CAILLETTE

# La grande diversité des **produits tripiers**

Un très large éventail  
de **possibilités culinaires**.

Nombreux et très différents les uns des autres, les produits tripiers offrent la possibilité de préparer une multitude de plats délicieux, du plus simple au plus raffiné.

Ce n'est pas le seul de leurs atouts car cette grande diversité implique également un large éventail de goûts et de textures parmi lesquels il est impossible de ne pas trouver son bonheur... gustatif ! Autre avantage : à l'exception de quelques recettes de terroir qui requièrent un peu de temps et d'attention (mais quelle récompense quand le plat arrive sur la table !), ils sont extrêmement faciles et relativement rapides à cuisiner. Enfin, pour la plupart d'entre eux, ils sont assez économiques, ce qui n'est pas le moindre de leurs atouts.

## Rouges ou blancs ?

Souvent méconnus, les produits tripiers sont pourtant très faciles à apprivoiser. La première chose à savoir pour apprendre à les connaître, c'est s'ils sont rouges ou blancs. Et ce n'est pas une lapalissade car leur qualification ne dépend pas de leur couleur, mais du traitement qu'ils ont subi en amont. Ainsi :

- **Les produits tripiers "rouges" sont les produits tripiers vendus tels quels, simplement parés** : foie, rognons, cœur, langue, joue, museau, queue, rate, poumons, cervelle, ris (de veau, d'agneau) et animelles (testicules). Rouges en majorité il est vrai (mais pas tous), ils sont prêts à être cuisinés plus ou moins rapidement. Assez vite pour le foie, le cœur, les rognons, la cervelle et les animelles ; plus tranquillement pour les ris, la langue, la joue et la queue.

- **Les produits tripiers "blancs" sont les produits tripiers qui ont dû subir une préparation en amont, échaudage le plus souvent, voire pré-cuisson dans un "blanc"** : tête de veau, oreilles, pieds, gras-double, estomac, tétine (mamelle), tripes. Cette préparation préliminaire évite des préparatifs trop longs et trop fastidieux à la maison. Certains sont rapides à préparer (gras-double par exemple), mais la majorité d'entre eux réclame un temps de cuisson un peu plus long, comme pour les plats mijotés.



# Histoire...

## Cuisine bourgeoise, plats paysans ou plats canailles ?

Curieusement, les produits tripiers ont connu les faveurs de presque toutes les classes sociales selon les époques, et ont parfois subi d'étranges inversions. Ainsi les ris de veau (qui ne coûtaient presque rien) étaient autrefois méprisés dans la cuisine populaire ou paysanne alors qu'on s'en délectait en cuisine bourgeoise. À l'inverse, chez les bourgeois, les produits tripiers tels que rognons, tripes, pieds et autres fressures étaient considérés comme "vulgaires" dans la première moitié du XIX<sup>ème</sup> siècle. Il était à peine toléré d'en manger "entre soi" et tout à fait inconvenant d'en servir à ses hôtes. Ce sont pourtant ces mêmes bourgeois qui, à l'époque des "Caf' Conc", se mirent à aller les déguster sur les Grands Boulevards et dans les bistrotts des Halles, les rebaptisant "plats canailles". Quant aux plats mythiques de la cuisine paysanne (potées ou petits plats de terroir, ils intègrent très souvent des produits tripiers (surtout ceux du porc) car tous les morceaux de l'animal se devaient d'être cuisinés.

Les produits tripiers eurent aussi beaucoup d'amateurs en ville, notamment chez les ouvriers en raison de leur prix modique. Plats de "cuisine pauvre" qui firent les délices des mâchons lyonnais ou des quartiers populaires autour des abattoirs (dans le Nord et en Belgique par exemple), qui prirent du galon en devenant "plats de bistrot" à partir des années soixante, et qui sont aujourd'hui redécouverts (sinon réinventés) par des chefs étoilés.



## Une incroyable diversité de textures.

Avec les produits tripiers, c'est un véritable festival de textures qui s'offre à vos papilles :

- goûteuse, moelleuse, tendre et de fine à très fine (s'ils sont poêlés sans être desséchés par une surcuisson) : foie de veau, foie d'agneau, foie de génisse, foie de porc ;
- goûteuse, tendrement charnue et délicate : rognons de veau, de bœuf, d'agneau ou de porc ;
- très délicate, douce et raffinée : ris de veau, ris d'agneau ;
- charnue et fondante à la fois, fine en goût : langue de bœuf, langue de veau, langue d'agneau ;
- charnue, mais légère et tendre : cœur de génisse, cœur de veau ;
- fondante : joue de bœuf, joue de veau, joue de porc ;
- charnue, fondante avec de la mâche : queue de bœuf ;
- onctueuse à souhait : tripes à la mode de Caen... ou d'ailleurs ;
- croquante très cartilagineuse : oreilles de cochon gratinées à la moutarde, oreilles de veau farcies ;
- souple et moelleux avec du croquant et du gélatineux : tête de veau ;
- souple et gélatineuse : pieds de porc vinaigrette, pieds panés à la purée de pois cassés, pieds de porc farcis ;
- charnue et gélatineuse : tête de porc (pour le fromage de tête) ;
- croustillante : croustillants de pieds de porc ;
- moelleuse et charnue à la fois : queue de porc (presque toujours préparée en demi-sel pour le petit salé).
- ferme, mais de saveur douce : animelles.

## Quelques règles de conservation.

- Plus fragiles que la viande, les produits tripiers doivent toujours être d'une extrême fraîcheur. Il faut les ranger dans la partie la plus froide (2 à 4° C) du réfrigérateur, dans leur emballage d'origine (papier sulfurisé du tripiers ou barquette filmée du libre service). N'utilisez ni boîte hermétique ni feuille d'aluminium où ils risqueraient de suinter et qui ferait virer leur couleur. Enfin, il est impératif de les consommer dans les 24 h qui suivent leur achat.
- Les produits tripiers achetés déjà cuisinés (pieds de porc vinaigrette ou en gelée, salade de museau) peuvent se conserver jusqu'à 48 h dans les mêmes conditions.
  - Quoique meilleurs consommés frais, les produits tripiers peuvent cependant être congelés. Dans ce cas, il faut les mettre dans des conditionnements adéquats, les congeler à -24° C et les conserver à -18° C. Il est préférable d'envelopper les petites pièces (tranches de foie) individuellement dans du film alimentaire, et les consommer dans les 2 mois.
  - Il ne faut jamais faire décongeler les produits tripiers à température ambiante, mais exclusivement au réfrigérateur, en les y plaçant la veille pour le lendemain.





## Morceaux du boucher... ou du tripier ?

La joue de bœuf est un muscle (c'est donc de la viande plus qu'un produit tripier) mais il faut la consommer très fraîche, non maturée, raison pour laquelle ce sont plutôt les tripiers qui la proposent. La queue de bœuf se trouve indifféremment chez les bouchers ou les tripiers. Quant aux fameux "morceaux du boucher" que sont la hampe et l'onglet, il n'est pas rare de les trouver également chez les tripiers car ils demandent d'être très soigneusement parés.



# Pour tous les **goûts** !

Certains produits tripiers se préparent rapidement, mais il est vrai que d'autres réclament un peu d'attention et de temps. Toutefois, c'est un tel régal quand le plat arrive sur la table que le jeu en vaut toujours la chandelle. Souvent, il suffit de s'organiser. Car beaucoup d'opérations préliminaires peuvent se faire en plusieurs temps, la veille par exemple.

## Avant de les cuisiner, **sachez parfaitement les parer et les préparer !**

- **La cervelle**

De veau, d'agneau ou de porc, il faut la faire dégorger 30 min. à l'eau vinaigrée afin d'en éliminer le sang et de la débarrasser facilement de la membrane et des vaisseaux sanguins qui l'entourent. Une fois parée, il faut la faire encore tremper 10 min. à l'eau fraîche pour qu'elle soit bien blanche.

- **La langue**

Elle est vendue fraîche ou légèrement salée. Fraîche, il faudra la faire dégorger 2 à 3 h dans de l'eau froide, puis la laisser macérer 12 h avec une poignée de gros sel, ce qui la rend plus savoureuse. Il faut d'abord la laver, la brosser, la pocher et la débarrasser de sa peau avant de l'accommoder selon la recette choisie.

- **Les ris**

Pour éliminer le sang et les impuretés des ris, il suffit de les laisser dégorger à l'eau froide renouvelée plusieurs fois. Afin d'enlever facilement la membrane qui les entoure, il est nécessaire de les faire blanchir (pocher) 5 à 6 min. à l'eau frémissante après démarrage à l'eau froide ; après refroidissement sous l'eau froide, et à l'aide d'un linge fin et humide, peau et graisse s'éliminent sans problème. Pour raffermir les ris, il faut encore les laisser reposer entre 3 et 7 h, dans un endroit frais, enveloppés dans un linge et comprimés entre deux planchettes, avec un poids de 1 kg par-dessus.

- **La tête de veau**

Il faut la faire cuire dans un blanc\*, afin qu'elle garde sa belle couleur ivoire.

## Selon **le temps disponible** !

- **Déjà prêts**

Certains produits tripiers se trouvent déjà préparés chez le tripier. C'est le cas des pieds de porc vinaigrette, du fromage de tête, de la salade de museau, de la langue écarlate, des pieds panés, des tranches de tétine, du gras-double, des tripes, etc., qu'il n'y a plus qu'à servir tels quels, à réchauffer ou à poêler selon les cas. Très abordables, ces produits permettent de varier les menus à petit prix, tant pour les hors d'œuvre que pour les plats de résistance.

# Terrine de langue de bœuf au foie gras

La veille, faites tremper la langue 2 à 3 h dans de l'eau froide. Réservez au frais et changez l'eau 2 fois. Préparez le bouillon : faites bouillir un grand volume d'eau salée avec les légumes, le bouquet garni, le sel et le poivre. Ajoutez la langue et les joues, couvrez puis laissez cuire 2 h à feu doux (1 h en autocuiseur). Egouttez les viandes et réservez les légumes au frais. Conservez le bouillon. Passez la langue sous l'eau froide et retirez la peau. Coupez une partie de la langue, les joues et le lobe de foie gras en tranches de 1 cm d'épaisseur. Tapissez une terrine de film alimentaire puis disposez viandes et foie gras en alternance. Salez et poivrez entre chaque couche. Posez un film alimentaire sur la terrine puis une planchette surmontée d'un poids d'1 kg et laissez reposer 2 h au froid. Versez une partie du bouillon filtré et réduit de moitié dans la terrine. Placez la terrine au réfrigérateur toute la nuit avant de la démouler. Servez la terrine accompagnée des légumes tièdes arrosés d'une sauce citronnée aux herbes. Vous pouvez aussi utiliser des langues et joues de veau.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 2 joues de bœuf
- 1 langue de bœuf
- 1 lobe de foie gras de 500 g

#### Pour le bouillon :

- 2 branches de céleri
- 3 carottes
- 2 navets
- 2 poireaux
- 1 bouquet garni
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- Gros sel et poivre en grains



Prép.  
40 min.

Cuisson  
2 h\*

Niveau  
chef

Cuisson  
Cocotte

Les restes de langue et de bouillon vous serviront à réaliser les tartelettes de langue de bœuf sur lit de châtaignes (recette au dos)  
\* 1 h si autocuiseur



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 600 g de langue de bœuf cuite au court-bouillon
- 500 g de châtaignes prêtes à cuire
- 8 ronds de pâte filo de 8 cm de diamètre
- 3/4 de litre de bouillon de légumes
- 5 cl de crème fraîche
- 40 g de beurre
- 1 bouquet garni
- Sel et poivre

Préparez un plat aussi original que délicieux avec un reste de langue

## Tartelettes de langue de bœuf sur lit de châtaignes

Réchauffez les châtaignes dans le bouillon filtré. Ecrasez-les au presse-purée, incorporez le beurre, salez, poivrez et mélangez vigoureusement pour obtenir un mélange crémeux. Préchauffez le four à 240° C (Th. 8).

Coupez la langue en fines lamelles.

Faites dorer les ronds de pâte filo légèrement beurrés sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé puis confectionnez les tartelettes sur cette même plaque : superposez deux ronds de pâte, déposez une c. à soupe de purée de châtaignes, des lamelles de langue et une noisette de crème fraîche. Mettez les tartelettes 3 min. au four.

Dégustez les tartelettes chaudes ou tièdes, accompagnées d'une salade de mâche.





## Tripes au cidre parfumées à la sauge

Coupez les pommes en quartiers et faites-les dorer au beurre moussoux. Saupoudrez de sucre et faites cuire 20 min. à feu modéré. Réservez.

Faites fondre les tripes 10 min. à feu doux puis versez le cidre. Salez, poivrez et laissez mijoter 50 min. à couvert. Hors du feu, ajoutez la sauge et laissez infuser 15 min. à couvert. Retirez la sauge puis réchauffez les tripes et les pommes caramélisées.

Servez les tripes bien chaudes, accompagnées des pommes et de cidre brut.

Il vous faut, pour 4 pers. :

1 pain de tripes de 600 g  
4 pommes rainette ou clochard  
75 cl de cidre brut  
60 g de beurre  
30 g de sucre  
5 brins de sauge fraîche  
Sel et poivre



Prép.  
10 min.

Cuisson  
1 h

Niveau  
très  
facile

Cuisson  
Cocotte

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

1 pain de tripes de 600 g

4 feuilles de brick

200 g de salade mesclun

2 c. à soupe d'huile de tournesol

**Pour la sauce :**

4 oignons blancs

1 bouquet de cerfeuil

1 bouquet de persil

1 c. à soupe de câpres

1 c. à soupe de moutarde fine

2 c. à soupe de vinaigre de cidre

5 c. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Cuisez les tripes autrement,  
moelleuses et croustillantes.

## Croustillants de tripes sur lit de mesclun

Mixez les oignons blancs avec les herbes, le sel, le poivre et les câpres. Ajoutez la moutarde et le vinaigre puis incorporez l'huile d'olive avec un fouet.

Placez une tranche de tripes au centre de chaque feuille de brick. Refermez les feuilles en carré.

Faites dorer les croustillants 3 min. de chaque côté dans l'huile de tournesol bien chaude. Réservez sur du papier absorbant.

Servez les croustillants sur un lit de mesclun, accompagnés de la sauce aux herbes et de pommes de terre vapeur.







## Cœur de veau sauce à l'orange

Coupez le cœur en cubes puis faites-les tremper 10 min. dans l'eau froide.  
Brossez les oranges et prélevez leurs zestes avec une râpe à fromage. Pressez le jus et ajoutez-le aux zestes.  
Faites un caramel avec le sucre, ajoutez le jus des oranges, salez, poivrez, mélangez et laissez tiédir. Ajoutez 60 g de beurre et mélangez au fouet puis émiettez le thym.  
Égouttez et séchez les cubes de cœur, assaisonnez-les de sel et de poivre puis faites-les revenir 10 min. à feu vif avec le reste de beurre.  
Servez les cubes de cœur accompagnés de la sauce à l'orange et de légumes verts : asperges ou bouquets de brocoli.

Il vous faut, pour 4 pers. :

1 cœur de veau coupé en tranches  
2 oranges non traitées  
100 g de sucre  
80 g de beurre  
1 branche de thym frais  
Sel et poivre

Vous pouvez aussi utiliser du cœur de bœuf ou d'agneau.



Prép.  
20 min.

Cuisson  
20 min.

Niveau  
très  
facile

Cuisson  
Poêle

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 cœur de veau coupé en tranches
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 4 branches de basilic frais
- 3 cm de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe de féculé
- 30 cl de vin blanc sec
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1/2 c. à café de sucre
- 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- Sel et poivre

Donnez un petit côté asiatique à votre recette.

## Poêlée de cœur de veau au gingembre et au basilic

Coupez le cœur en bâtonnets puis faites-les tremper 10 min. dans l'eau froide. Mélangez le vin blanc avec la sauce soja et la pointe de sucre. Ajoutez la féculé et chauffez doucement le mélange sans cesser de remuer. Arrêtez la cuisson dès que la crème nappe le dos de la cuillère.

Egouttez et séchez les bâtonnets de cœur puis faites-les revenir 10 min. à feu vif dans l'huile chaude. Ajoutez l'ail écrasé, l'oignon émincé puis le gingembre râpé et poursuivez 15 min. la cuisson.

À la fin de la cuisson, ajoutez le basilic haché, salez et poivrez.

Servez les bâtonnets de cœur accompagnés de tagliatelles fraîches ou de vermicelles de riz.





## Bouchées de tête de veau, crème d'avocat au cresson

Epluchez les oignons, les carottes, le poireau et la branche de céleri. Plongez-les dans un faitout rempli d'eau froide. Ajoutez la tête roulée, le bouquet garni, le sel et le poivre. Portez à ébullition et laissez cuire 3 h à couvert et à petits frémissements (1 h 30 en autocuiseur).

Préchauffez le four à 220° C. (Th. 7).

Coupez la moitié de la tête de veau refroidie en petits cubes.

Enroulez le reste dans un film alimentaire et mettez-le au réfrigérateur.

Disposez sur la plaque du four 16 ronds de pâte feuilletée de 3 cm de diamètre et faites-les dorer 10 min. au four.

Mixez l'avocat avec les feuilles de cresson en ajoutant le jus du citron, le lait, le sel et le poivre pour obtenir une crème lisse.

Disposez des cubes de viande entre deux ronds de pâte tartinés de crème d'avocat et maintenez l'ensemble par une pique en bois.

Servez les bouchées tièdes en apéritif.

### Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 tête de veau roulée
- 2 oignons
- 3 carottes
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni
- 1 rouleau de pâte feuilletée

### Pour la sauce :

- 1 avocat
- 1 botte de cresson
- Le jus d'un citron vert
- 1 c. à soupe de lait
- Sel et poivre



Le reste de tête de veau vous servira à réaliser les croustillants de tête de veau au chutney de mangue (recette au dos)

\* 1 h 40 si autocuiseur



Il vous faut, pour 4 pers. :

1/2 tête de veau roulée et cuite

au court-bouillon

20 g de beurre

**Pour le chutney :**

1 mangue

1 pomme acide

100 g de cassonade

60 g de raisins secs

100 g de gingembre et de citron confit

1 clou de girofle

1 gousse d'ail écrasée

20 cl de vinaigre de vin

La pointe d'une cuillère de pâte de

piments

Sel

Régalez-vous avec un classique revisité  
aux saveurs indiennes

## Croustillants de tête de veau au chutney de mangue

Préparez le chutney de mangue : couper la mangue et la pomme en petits dés puis faites-les cuire 1 h à feu modéré avec le reste des ingrédients du chutney.

Découpez la tête de veau en tranches de 2 cm d'épaisseur puis faites-les dorer au beurre, 3 min. de chaque côté.

Servez les croustillants chauds ou tièdes, accompagnés du chutney de mangue.





**Il vous faut, pour 4 pers. :**

12 carrés de tripes d'agneau de 10 cm de côté  
150 g de fraise d'agneau  
150 g de jambon  
300 g de petit salé  
4 pieds d'agneau blanchis  
1 poireau  
2 carottes  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 bouquet de persil  
50 cl de vin blanc  
1 litre de bouillon de volaille  
150 g d'olives noires  
1 clou de girofle  
1 bouquet garni  
Sel et poivre

## Pieds et paquets à la provençale

Mixez ensemble le jambon, la fraise d'agneau, le persil et une gousse d'ail de façon à obtenir une farce homogène. Réservez. Déposez au centre de chaque carré de tripes une c. à soupe de farce, rabattez les côtés et ficelez chaque morceau en un petit paquet.

Tapissez le fond d'une cocotte allant au four avec le petit salé coupé en petits dés, ajoutez le poireau et l'oignon coupés en anneaux puis faites revenir 2 min. à feu vif. Ajoutez les carottes coupées en rondelles et les tomates épépinées. Versez le vin blanc et le bouillon, salez et poivrez. Ajoutez les olives puis les paquets et les pieds, le clou de girofle, une gousse d'ail écrasée et le bouquet garni. Fermez hermétiquement la cocotte avec une pâte composée de farine et d'eau. Laissez mijoter 6 à 7 h au four à 140° C (Th 4-5) sans préchauffage.

Servez les pieds et paquets à la provençale avec des pommes de terre vapeur.



**Prép.**  
30 min.

**Cuisson**  
6 à 7 h

**Niveau**  
chef

**Cuisson**  
Cocotte  
au four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 12 carrés de tripes d'agneau de 10 cm de côté
- 300 g de jambon cru
- 4 pieds de d'agneau blanchis
- 150 g de lardons fumés
- 7 citrons confits
- 300 g de raisins secs
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 50 cl de vin blanc
- 1 litre de bouillon de volaille
- Sel et poivre

Surprenez vos amis avec cette recette aux accents méditerranéens

## Pieds et paquets à la marocaine

Hachez finement le jambon, l'écorce de deux citrons confits et une gousse d'ail, ajoutez la coriandre ciselée et la moitié des raisins secs, salez et poivrez.

Déposez au centre de chaque carré une c. à soupe de farce, rabattez les côtés et ficelez chaque morceau en un petit paquet. Dans une cocotte allant au four, faites dorer les lardons, l'oignon haché et l'ail restant écrasé. Versez le vin blanc puis disposez les pieds et les paquets. Ajoutez le miel, le reste des raisins secs et des citrons confits coupés en quatre, salez et poivrez puis versez le bouillon. Vous pouvez, selon les goûts, ajouter une pointe de piment et quelques graines de coriandre.

Fermez hermétiquement la cocotte avec une pâte composée de farine et d'eau. Laissez mijoter 6 h au four à 140° C (Th 4-5) sans préchauffage.

Servez les pieds et paquets à la marocaine avec de la semoule.





## Cocotte de ris d'agneau aux légumes confits

Plongez les ris d'agneau dans un grand volume d'eau froide. Aux premiers bouillons, égouttez-les et refroidissez-les avant de les placer entre deux assiettes surmontées d'un poids de 1 kg. Réservez 1 h au réfrigérateur.

Faites revenir 2 min. les oignons émincés dans l'huile d'olive, ajoutez les courgettes coupées en rondelles et les tomates confites. Salez, poivrez et laissez mijoter 35 min. à couvert en remuant de temps en temps.

Salez et poivrez les ris d'agneau puis faites-les revenir 3 min. dans le beurre moussé. Mouillez avec le vin blanc et laissez mijoter 10 min. à couvert.

Servez les ris d'agneau accompagnés des légumes confits.

Vous pouvez aussi utiliser des ris de veau.

Il vous faut, pour 4 pers. :

4 ris d'agneau  
2 oignons  
6 courgettes  
500 g de tomates confites  
1 verre de vin blanc  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
20 g de beurre  
Sel et poivre



Prép.  
20 min.

Cuisson  
35 min.

Niveau  
très  
facile

Cuisson  
Cocotte

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 4 ris d'agneau
- 8 endives
- 3 oranges
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- 25 cl de fond de veau
- 80 g de beurre
- Sel et poivre

Essayez ce subtil mariage sucré-salé :

## Ris d'agneau sur tatin d'endives à l'orange

Plongez les ris d'agneau dans un grand volume d'eau froide. Aux premiers bouillons, égouttez-les et refroidissez-les avant de les placer entre deux assiettes surmontées d'un poids de 1 kg. Réservez 1 h au réfrigérateur.

Disposez les endives coupées en deux dans une cocotte et laissez-les dorer 5 min. dans 40 g de beurre moussieux. Salez, poivrez, versez le jus des oranges et laissez mijoter 35 min. à couvert.

Préchauffez le four à 210° C (Th. 7).

Beurrez un moule à manqué, tapissez-le de miel, disposez les endives confites et recouvrez-le de pâte feuilletée. Badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf et mettez 20 min. au four.

Vous pouvez également confectionner des tatin individuelles.

Colorez les ris avec le reste de beurre, salez, poivrez, versez le fond de veau et laissez mijoter 10 min. à couvert. Servez les ris d'agneau sur la tatin d'endives.







## Crumble de joues de porc au parmesan

Faites colorer les joues de porc 2 min. à feu vif dans la graisse de canard. Salez, poivrez, mouillez avec le vin blanc, ajoutez la branche de thym et laissez mijoter 2 h à couvert (1 h en autocuiseur).

Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).

Préparez la pâte à crumble : malaxer la farine, le beurre, le parmesan et le thym effeuillé jusqu'à obtenir une pâte sableuse qui se compacte quand on la presse au creux de la main et se détache quand on la travaille du bout des doigts.

Étalez les joues de porc effilochées dans un plat à gratin, recouvrez de la pâte à crumble et mettez 30 min. au four.

Vous pouvez également confectionner des crumbles individuels. Servez le crumble de joues de porc accompagné d'une mousse ou d'un coulis de tomates fraîches.

Il vous faut, pour 4 pers. :

12 joues de porc  
1 branche de thym frais  
2 c. à soupe de graisse de canard  
1 verre de vin blanc sec  
Sel et poivre

**Pour la pâte :**

250 g de farine  
125 g de beurre  
60 g de parmesan en poudre  
2 branches de thym frais



Prép.  
20 min.

Cuisson  
2 h 30\*

Niveau  
très facile

Cuisson  
Cocotte  
+ four



Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !  
\* 1h30 h si autocuiseur



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 12 joues de porc
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 4 citrons confits
- 1 c. à café de poudre de curcuma
- 1 c. à soupe de gingembre haché
- 2 c. à soupe de graisse de canard
- 1 verre de vin blanc sec
- Sel et poivre

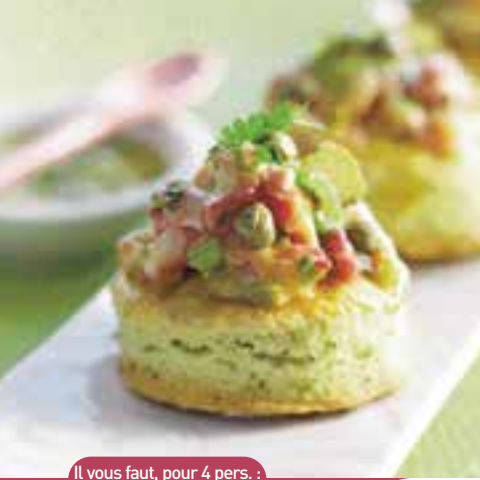
Réveillez vos papilles  
avec des joues de porc cuisinées aux épices :

## Joues de porc aux citrons confits

Faites colorer les joues de porc 2 min. à feu vif dans la graisse de canard. Salez, poivez puis ajoutez le curcuma, l'ail écrasé et le gingembre. Poursuivez 5 min. la cuisson, en remuant constamment, puis ajoutez la peau des citrons confits coupés en quartiers. Versez le vin blanc puis laissez mijoter 2 h 30 à feu très doux et à couvert (1 h 15 en autocuiseur). Servez les joues de porc décorées de coriandre ciselée et accompagnées de riz parfumé au safran.



\* 1 h 25 si autocuiseur



## Délices de pieds de porc sur sablés

Préparez la pâte à sablés : mélangez la farine, la levure, le beurre, le sucre et les herbes hachées, puis ajoutez les œufs. Formez une boule et placez-la 2 h au frais.

Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).

Étalez la pâte sur une épaisseur de 8 mm, taillez 8 sablés à l'emporte-pièce ou à l'aide d'un verre, disposez-les sur une plaque à four, badigeonnez-les de jaune d'œuf et mettez 30 min. au four.

Préparez la sauce aux herbes : mélangez les herbes hachées, les câpres, l'ail et les cornichons hachés, la moutarde et le vinaigre. Émulsionnez avec l'huile pour obtenir une sauce épaisse. Réservez.

Plongez les pieds de porc 10 min. dans le bouillon chaud puis désossez-les et coupez la viande en petits morceaux. Mélangez la viande avec la sauce aux herbes et faites réchauffer doucement.

Hors du feu, ajoutez 2 jaunes d'œufs, salez et poivrez.

Laissez refroidir et étalez le mélange sur les sablés.

Servez les délices de pied de porc accompagnés d'une salade croquante.

Il vous faut, pour 4 pers. :

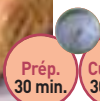
4 pieds de porcs cuits  
1 litre de bouillon de légumes  
3 jaunes d'œufs  
Sel et poivre

**Pour la pâte à sablés :**

250 g de farine  
150 g de beurre  
40 g de sucre  
2 œufs  
1/2 bouquet de ciboulette  
1/2 bouquet de persil  
1/2 sachet de levure chimique

**Pour la sauce aux herbes :**

1 gousse d'ail  
1/2 bouquet de ciboulette  
1/2 bouquet de persil  
1 c. à soupe de câpres  
1 c. à soupe de cornichons  
1 c. à café de moutarde forte  
2 c. à soupe de vinaigre  
4 c. à soupe d'huile de tournesol



Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 4 pieds de porc cuits
- 3 crottins de Chavignol
- 4 feuilles de brick
- 4 c. à café de gélatine en poudre
- 1 bouquet de persil
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 c. à café de vinaigre de vin
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 10 g de beurre
- Sel et poivre

Les saveurs subtiles d'un croquant de pieds de porc, et son fondant de Chavignol !

## Croustillants de pieds de porc au Chavignol

Désossez les pieds de porc et coupez la viande en petits dès. Faites fondre la gélatine dans 50 cl d'eau chaude, ajoutez le persil haché salez et poivrez.

Dans une terrine tapissée de film alimentaire disposez les dés de pieds de porc, recouvrez avec la gelée et laissez prendre une nuit au réfrigérateur. Préchauffez le four 180° C (Th. 6).

Faites une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Découpez les feuilles de brick en 16 triangles et faites-les dorer 1 min. au four. Démoulez la terrine de pieds de porc et découpez-la en tranches épaisses. Poêlez les tranches 2 min. de chaque côté dans le beurre. Superposez les triangles de brick puis disposez sur chaque croustillant une tranche de terrine et des rondelles de Chavignol. Servez les croustillants arrosés d'un filet de vinaigrette et d'une salade de roquette.





- **Poêlés, grillés, réchauffés ou pochés en moins de 20 min.**

Foie de veau ou de génisse poêlé déglacé au vinaigre de Xérès ou de framboise, foie de veau à l'anglaise avec des oignons et du bacon, à l'espagnole sur une fondue de tomates et d'oignons, rognons de bœuf ou de porc à la moutarde, rognon de veau rôti entier dans sa graisse, cervelle de veau ou d'agneau meunière, brochettes de rognons, tétine à la persillade, mixed-grill, gras-double à la lyonnaise, tablier de sapeur, gras-double aux oignons ou tripes déjà cuisinées...



- **De 30 min. à 1 h.**

Cœur de bœuf à l'étouffée en cocotte, pieds de porc panés, fritto misto (beignets), tête de veau roulée à la vapeur, oreilles gratinées au fromage ou en vinaigrette...

- **Mijotés**

Ris de veau, langue braisée en cocotte ou en sauce, crépinettes de pieds de cochon, queues de cochon aux haricots rouges, tête de veau entière, tripes à la mode de Caen, tripes de mouton provençale, tripettes corses à la tomate, tripous (petits paquets de tripes de mouton), pieds et paquets marseillais, hochepot : que des recettes à se lécher les babines !

## Des modes de préparation pour tous les goûts, toutes les circonstances et toutes les bourses.

- **Au quotidien**, les produits tripiers se prêtent à de nombreux jeux culinaires : foie poêlé, rognons à la crème ou sauce moutarde, brochettes de cœur, cervelle meunière ou vinaigrette, gras-double aux oignons, pieds de porc vinaigrette,... Une déclinaison presque sans fin. Ils sont particulièrement intéressants pour les petits budgets.
- **Pour les repas de famille**, un pot-au-feu de joue et de queue de bœuf, une belle langue de bœuf charcutière ou braisée en cocotte, des rognons à la sauce au miel, des pieds de mouton sauce poulette ou des ris de veau à la crème ne peuvent que remporter tous les suffrages.
- **Enfin, pour les repas entre copains**, c'est un vrai festival de plats canailles ou de plats de mâchon : saladier lyonnais, tablier de sapeur (gras-double coupé en rectangles panés, frits et servis avec une sauce tartare), langue de bœuf en pot-au-feu, joue de bœuf mitonnée comme une daube, tête de veau sauce gribiche, Parmentier de queue de bœuf, hochepot, croustillants de pieds de porc, pieds de cochon panés aux pois cassés, oreilles de veau ou de cochon farcies, cœurs de bœuf à la ficelle rôtis au feu de bois, tripes à la mode Caen (ou d'autres variantes de terroir), pieds et paquets marseillais... : autant de petits plats dans les grands pour dîner entre amis en toute convivialité.

## Les bons comptes de la tête aux pieds (par pers.)

**Tête de veau** : 150 à 200 g de tête + la langue et la cervelle  
**Cervelle** : 1 d'agneau ou de porc, 1/2 de veau  
**Joue** : 150 à 200 g  
**Langue** : 200 g

**Ris** : 200 g  
**Foie** : 125 g  
**Rognons** : 150 à 200 g  
**Queue** : 250 à 275 g  
**Pieds** : 1 pied de porc, 2 à 3 pieds de mouton



## Bon à savoir

- **Qu'est-ce qu'un blanc ?**

C'est un mélange de farine et d'eau froide que l'on délaye dans de l'eau bouillante citronnée pour y faire cuire certains produits tripiers blancs (tête et pieds de veau) qui noirciraient sans cette précaution. En somme, une sorte de court-bouillon additionné de farine.

Pour ce faire, délayez la farine (20 g ou 1 c. à soupe par litre) au fouet avec du vinaigre blanc ou du jus de citron (1 c. à soupe par litre) et un verre d'eau, sans faire de grumeaux. Versez dans un faitout d'eau bouillante à travers un "chinois" en battant vigoureusement pendant 5 min., juste le temps nécessaire pour que la farine, tout en cuisant, reste en suspension dans le liquide au lieu de tomber dans le fond du faitout. L'empois doit être très léger. Ajoutez tous les aromates traditionnels d'un bon court-bouillon.

En principe, on termine le blanc en versant 2 c. à soupe d'huile qui vont isoler de l'air en formant une couche protectrice et qui contribuera, elle aussi, à préserver la blancheur du produit tripié, mais cette pratique "vulgaire" laisse quelques traces grasses sur la viande, raison pour laquelle on mettra plutôt gros comme un œuf de graisse de rognon de veau hachée très fin, à l'ancienne.

**Attention** : prévoir un récipient suffisamment profond et assez large car en bouillant, le blanc monte et s'échappe comme du lait ! Couvrir le faitout avec un linge plutôt qu'avec un couvercle... afin d'éviter les débordements intempestifs !



# Les produits tripiers, **un bonheur à cuisiner !**

Avec le moelleux du foie de veau, le fondant de la langue longuement pochée, le contraste ferme et souple des rognons, la délicatesse soyeuse des ris de veau ou d'agneau, la finesse de la cervelle, l'onctuosité des tripes, le moelleux-gélatineux de la tête de veau, les produits tripiers offrent une véritable palette de saveurs et de textures qui ont vraiment de quoi réjouir toutes les papilles, et pas seulement les amateurs.

## Sachez **les déguster** !

- **Le foie** : pour garder tout son moelleux, il ne doit pas être saisi ni trop cuire. 2 à 3 min. de cuisson par face suffisent. On peut fariner légèrement les tranches avant de les poêler.
- **Le cœur** : quel que soit son mode de cuisson, il se déguste rosé et tendre à l'intérieur.
- **Les rognons** : il faut les cuire rapidement sinon ils deviennent durs et caoutchouteux : 2 min. à feu vif pour les saisir, puis 2 min. à feu doux. Ils sont meilleurs légèrement rosés.

## Les **bons mariages** :

- **Les légumes**
  - Les pommes de terre : en purée (surtout faite maison), parfaite avec un rognon de veau rôti entier ; en pommes vapeur avec la tête de veau, la cervelle ou les tripes.
  - Les purées de légumes : purée de carottes avec le cœur ou les rognons, purée de céleri (truffée ou non) avec les pieds de porc.
  - Les champignons : champignons de Paris bien sûr... mais aussi poêlées de girolles, de champignons sylvestres, de trompettes de la mort, de shiitake, escortent à merveille les produits tripiers, notamment les rognons. La duxelles (farce au hachis de champignons) est épatante pour farcir les oreilles, les pieds et les crépinettes de porc, ainsi que le cœur de bœuf (ou de génisse), à braiser "à la bourgeoise", avec du lard et des carottes. Quant aux truffes, elles sont divines dans les pieds de cochon farcis (au foie gras), les crépinettes et croustillants de pieds de porc, et bien sûr dans la sauce des ris de veau.
  - Les tomates : poêlées à la provençale avec les rognons ou le foie, mais aussi dans le gras-double ou les tripes de mouton provençales.
  - Les poireaux : si délicats avec les ris de veau.
  - Les petits légumes nouveaux (carottes, navets) : avec de la joue de veau.
- **Les légumes secs**
  - Les lentilles avec les queues et oreilles de porc.
  - Les haricots rouges avec les queues et oreilles de porc.
  - Les pois cassés avec les pieds de porc panés.





### • Les sauces

- Sauce tartare avec le tablier de sapeur ou les pieds de cochon grillés.
- Sauces gribiche, ravigote ou rémoulade, sauce verte à l'italienne, vinaigrette à l'huile de noix ou de cèpes avec la tête de veau.
- Sauce à la crème, à la moutarde (ou à la graine de moutarde), ou sauce madère avec les rognons.
- Sauce madère ou charcutière avec la langue de bœuf.
- Sauce diable avec les pieds de cochon grillés.

### • La persillade

- Persillade bien relevée d'ail avec les rognons sautés, le cœur poêlé en tranches et la tétine.

### • Les herbes

- Beaucoup de persil ciselé dans le beurre fondu (citronné) qui accompagne la cervelle, voire même du persil frit. Mais aussi du beurre d'herbes (persil, cerfeuil, coriandre, sauge, estragon) fondu ou parsemé en noisettes avec des produits tripiers poêlés ou des brochettes.
- Des herbes à profusion dans la tartare, la ravigote, la rémoulade ou la sauce verte à l'italienne qui accompagnent la tête de veau.
- De la coriandre dans une salade de cervelle.

### • Les condiments

- Des câpres dans un beurre noisette avec la cervelle.
- Des cornichons dans la sauce charcutière avec la langue de bœuf.
- Des câpres et des cornichons dans la tartare, la ravigote ou la rémoulade qui escortent la tête de veau.

### • La panure

- Les pieds de cochon s'en accommodent tout particulièrement. Le gras-double aussi.

### • Les épices

- Une c. à café de cumin moulu sublimerait une salade de cervelle (pochée, refroidie et coupée en dés) ou une salade de foie d'agneau.
- Des baies roses dans une sauce crémée pour accompagner les langues d'agneau.

### • Les vins et alcools

- Vin blanc, cidre et calvados (dans les tripes), madère (pour la sauce des rognons), vermouth (un verre dans le court-bouillon de cuisson de la tête de veau)...

## Ses qualités **nutritionnelles**.

La plupart des produits tripiers contiennent moins de 10% de lipides\*.

\* Source : Valeurs nutritionnelles des viandes CIV, 1999

	ENERGIE		NUTRIMENTS (g)		MINÉRAUX (g)	
	kcal	kJ	Protéines	Lipides	Fer	Zinc
Foie de bœuf poêlé	136	568	21	5,3	5,8	4,5
Foie de veau poêlé	109	456	19	3,4	2,3	15,5
Foie d'agneau poêlé	144	603	23	5,8	4,1	4,7
Rognons de bœuf poêlés	171	715	27	7	9,5	3,1
Rognons de veau poêlés	167	698	26	7	5	4,9
Langue de bœuf bouillie	264	1103	26	17,6	3,5	5,9
Langue de veau bouillie	237	990	21	17	2,6	3,8
Cœur de veau poêlé	128	535	23	4,5	6,7	2,3
Ris de veau poêlés	136	569	21	5,8	0,5	1
Tête de veau bouillie	187	780	21	11,4	0,7	1,6
Queue de bœuf bouillie	196	818	28	9,3	2,9	8
Tripes à la mode de Caen	119	499	24	2,6	1,1	3,8

## Les bons trucs...

**Avant de faire cuire des tranches de foie de veau**, les faire tremper 10 min. dans du lait : elles acquièrent alors une tendreté et un moelleux incomparables.

**Gras-double et tripes peuvent se cuisiner en grandes quantités** car ils sont encore meilleurs réchauffés !

**Pour les cuissons un peu longues**, n'hésitez pas à utiliser l'autocuiseur qui réduit les temps de cuisson de moitié. Toutefois, il ne convient pas pour la cuisson "au blanc" car elle a tendance à mousser.