Juin 2017

Bienvenue à l'École des Produits Tripiers!

En novembre, retour sur les bancs de l'école pour assister aux Master Tripes et devenir incollable sur les Produits Tripiers !

Révisez vos classiques et apprenez plein de trucs et astuces sur le 5ème quartier avec 5 recettes tripières inédites, riches en goûts, aux morceaux variés et faciles à préparer!

Qu'ils soient rouges ou blancs, à poêler, à mijoter, fondants, croquants, fermes, onctueux ou soyeux, issus du bœuf, du veau, de l'agneau ou du porc,

les Produits Tripiers sont toujours là pour nous régaler et à des prix très raisonnables.

En 2017, obtenez votre bac « Produits Tripiers » avec des Master Classes Tripières et devenez de véritables experts du 5^{ème} quartier!

Crédits photos : INTERBEV / Produits Tripiers / Amélie Roche

De nombreuses autres recettes sont disponibles sur simple demande!

Service de presse: VFC Relations Publics
14, rue Carnot - 92309 Levallois-Perret Cedex
Tél: 01 47 57 67 77 - Fax: 01 47 57 30 03
Jessica Novelli - jnovelli@vfcrp.fr
Justine Chevrier - jchevrier@vfcrp.fr
Cynthia Barbe - cbarbe@vfcrp.fr





Wok de langue de bœuf aux légumes croquants

Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de langue de bœuf prête à cuire

4 carottes

200 g de pois mange-tout

200 g de fèves

1 poivron rouge

1 poivron jaune

180 g de pousses de soja

1 bouquet de basilic

1 bouquet garni (thym, laurier)

1 c. à soupe de gingembre frais râpé

1 c. à soupe de sauce soja

2 c. à soupe de sauce nuoc mâm

2 c. à soupe de sauce d'huître

1 I de bouillon de légumes

3 c. à soupe d'huile



Dans un fait-tout, chauffer le bouillon de légumes, ajouter le bouquet garni et la langue de bœuf, cuire 2h30 à petits frémissements.

Laver les légumes. Peler les carottes et les couper en fins bâtonnets.

Couper les pois mange-tout en morceaux. Epépiner les poivrons et les couper en petits dés.

Rincer le basilic, l'effeuiller, garder une quinzaine de feuilles et ciseler le reste.

Egoutter la langue de bœuf, la peler et la couper en lanières.

Chauffer un wok avec l'huile, faire revenir le gingembre 2 à 3 min, en remuant. Ajouter les morceaux de langue et les colorer 4 à 6 min. Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson 6 à 8 min. Ajouter quelques feuilles de basilic, verser les 3 sauces, bien mélanger et cuire 2 à 3 min.

Servir le wok de langue de bœuf parsemé de basilic ciselé.





Queue de bœuf braisée et dahl épicé aux lentilles

Préparation : 20 min Cuisson : 3 h environ

Ingrédients pour 4 personnes

1,2 kg de queue de bœuf coupée en tronçons 200 a de lardons

4 carottes

2 oignons nouveaux

1 bouquet garni (thym, laurier)

1 pincée de noix de muscade en poudre

30 cl de vin blanc sec

2 c. à soupe d'huile d'olive

40 g de beurre

Sel, poivre

Pour le dahl

375 g de lentilles corail

1 oignon

2 gousses d'ail

1 morceau de 2 cm de gingembre frais

Quelques branches de coriandre

1 c. à soupe de curcuma moulu

1 c. à soupe de garam masala

1 c. à café de cumin moulu

1 c. à café de piment en poudre

1 I de bouillon de légumes

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre



Peler les carottes et les oignons. Couper les oignons en lanières et les carottes en rondelles.

Chauffer une cocotte avec l'huile d'olive et le beurre, colorer les morceaux de queue de bœuf à feu vif, sur toutes les faces. Ajouter les lardons, les oignons et les carottes. Verser le vin blanc et faire réduire de moitié. Verser 1 l d'eau, ajouter le bouquet garni, la muscade, saler et poivrer. Couvrir et cuire environ 3 h à feu très doux en retournant la queue de bœuf régulièrement.

Pendant ce temps, préparer le dahl de lentilles épicé. Peler l'ail, l'oignon et le gingembre. Ciseler finement l'oignon, presser l'ail et râper le gingembre.

Chauffer une casserole avec l'huile d'olive, colorer l'oignon à feu vif, saler, poivrer, ajouter les épices et cuire 1 à 2 min en mélangeant. Verser le bouillon, ajouter les lentilles et porter à ébullition. Laisser mijoter environ 20 min à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que les lentilles soient très tendres et les égoutter. Les parsemer de coriandre ciselée juste avant de servir.

Servir la queue de bœuf braisée accompagnée du dahl épicé aux lentilles.





Ris d'agneau poêlés, rhubarbe et tomates confites

Préparation : 20 min Cuisson : 5 min Repos : 2 h

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de ris d'agneau
4 tiges de rhubarbe
Quelques branches de romarin
150 g de tomates confites
2 c. à soupe de miel
Quelques graines de cardamome
1 filet d'huile d'olive
1 noix de beurre
Sel, poivre



Faire dégorger les ris d'agneau 2 h environ dans un saladier rempli d'eau froide légèrement vinaigrée, en changeant l'eau si besoin, jusqu'à ce qu'ils deviennent bien blancs.

Les blanchir 5 min environ à petite ébullition dans une casserole d'eau, démarrage à froid. Les rafraîchir sous l'eau froide et les égoutter sur du papier absorbant. Les débarrasser délicatement des petites peaux et les couper en morceaux réguliers.

Chauffer une poêle avec l'huile, colorer les ris d'agneau quelques minutes à feu vif, les saler et les poivrer. Les réserver au chaud.

Peler la rhubarbe et la couper en morceaux. Les blanchir 1 min à l'eau bouillante. Les égoutter et les passer rapidement sous l'eau froide. Les sécher avec du papier absorbant.

Chauffer une poêle avec le beurre, colorer la rhubarbe. Ajouter le miel et la cardamome, cuire 1 min à feu doux, ajouter les tomates confites et le romarin, mélanger.

Servir les ris d'agneau poêlés accompagnés de la rhubarbe et des tomates confites.





Joues de porc confites au miel

Préparation : 15 min Cuisson : 2 h 30

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de joues de porc
1 tête de brocoli
500 g de champignons de Paris
1 oignon
1 bouquet garni (thym citron, romarin, laurier)
Quelques amandes effilées
Quelques graines de fenouil
2 c. à soupe de miel
33 cl de bière blonde
2 c. à soupe de farine
50 g de beurre
1 filet d'huile d'olive
Sel



Peler l'oignon et le couper en fines rondelles. Fariner les joues de porc.

Chauffer une cocotte avec l'huile et 30 g de beurre, colorer les joues de porc 7 à 8 min à feu soutenu. Ajouter l'oignon, le bouquet garni, le miel et le fenouil. Saler, verser la bière, couvrir et cuire 2 h 30 à feu modéré.

Pendant ce temps,

Dans une poêle bien chaude, torréfier les amandes quelques secondes. Détailler le brocoli en bouquets. Les cuire 7 à 8 min à l'eau bouillante salée. Les égoutter.

Nettoyer les champignons et les couper en deux. Les faire revenir dans une poêle avec le reste de beurre. Lorsqu'ils ont rendu toute leur eau, les saler et les poivrer. Ajouter les brocolis et mélanger.

Servir les joues de porc confites accompagnées de la poêlée de brocolis et de champignons parsemée des amandes.





Onglet de veau en croûte de sauge et de noisettes

Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes

4 onglets de veau

1 grosse patate douce

4 carottes

1 citron jaune

1 bouquet de sauge

50 g de noisettes en poudre

80 g de noisettes concassées

2 œufs

40 g de farine

50 g de beurre

3 c. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre



Peler la patate douce et les carottes, les couper en morceaux et les cuire 20 à 25 min à l'eau bouillante salée. Les égoutter, les écraser au presse purée ou à la fourchette, ajouter le beurre et mélanger.

Pendant ce temps,

Effeuiller la sauge et prélever le zeste du citron, les hacher finement et les mélanger aux deux noisettes.

Passer les onglets dans la farine puis dans l'œuf battu puis dans la chapelure saugenoisette.

Chauffer une poêle avec l'huile, cuire les onglets de veau à feu modéré, 3 à 4 min de chaque côté.

Servir les onglets de veau en croûte de sauge et de noisettes accompagnés de la purée de patate douce et de carottes.



