



TYPE DE RECETTE

- Plat principal
- Nbre. de pers. : 4
- Préparation : 🕒 2h
- Cuisson : 🕒 15mn
- Difficulté : 🍳 🍲 🍲 🍲

INGRÉDIENTS

- 800 g de tripes dans l'épais
- 1dl de vin blanc sec
- le jus d'un citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 250g de moutarde de Dijon
- 1 œuf
- 125g de beurre
- 250g de mie de pain ou chapelure
- sel, poivre

SUGGESTION VIN 🍷

- Macon Blanc ou beaujolais blanc

TABLIER DE SAPEUR

PRÉPARATION

2 heures avant la cuisson:

Mettre dans un récipient le vin blanc, le jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et la moutarde. Saler, poivrer. Bien remuer à l'aide d'un fouet. Laisser mariner les morceaux de tripe pendant 2 heures.

Avant la cuisson, égoutter les morceaux de tripe.

Fouetter l'œuf entier, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'eau froide, sel et poivre dans une assiette creuse.

Hacher votre mie de pain et la réserver dans une autre assiette creuse.

Tremper successivement chaque morceau de tripe d'abord dans l'œuf battu puis dans la mie de pain.

Dans une poêle chaude, colorer les morceaux de tripes 5 à 6 minutes de chaque coté dans un joli beurre blond.

Servir bien chaud, accompagné d'une sauce Gribiche.

* REMARQUES *

N'hésitez pas à nous demander notre recette de sauce Gribiche.

LA BOUCHERIE TROLLIET
vous souhaite un très bon appétit !

Halles de Lyon Paul Bocuse - Lyon 3^{ème}
Tél. : 04 78 62 36 60

www.boucherie-trolliet.com



TYPE DE RECETTE

- Plat principal
- Nbre. de pers. : 4
- Préparation : 🕒 15mn
- Cuisson : 🍳
- Difficulté : 🍳🍳🍳🍳

INGRÉDIENTS

- 3 œufs durs
- 30 cl d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 4 cornichons moyens
- 1 c. à soupe de câpres
- le jus d'1 ½ citron
- sel, poivre

SAUCE GRIBICHE

PRÉPARATION

Séparer les blancs des jaunes de vos 3 œufs durs.

Hacher les câpres, les cornichons, la ciboulette et les blancs d'œufs.

Mettre les jaunes d'œufs dans un cul de poule et les écraser à l'aide d'une fourchette, ajouter la moutarde.

Saler et poivrer. Ajouter le vinaigre et mélanger le tout.

Monter les jaunes comme une mayonnaise en ajoutant progressivement l'huile sans cesser de remuer.

Ajouter le jus de citron puis les éléments hachés

Réserver.

LA BOUCHERIE TROLLIET
vous souhaite un très bon appétit !

Halles de Lyon Paul Bocuse - Lyon 3^{ème}
Tél. : 04 78 62 36 60

www.boucherie-trolliet.com