



Bœuf

Tripes à la lyonnaise



3h20 **20 min** **3h** **0** **292**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le court-bouillon

750 g **Tripes de boeuf**
1 **Oignon(s)**
1 **Bouquet garni**
2 **Carotte(s)**
2 unité(s) entière(s)
Clou(s) de girofle
2 c. à café **Gros sel**
5 g **Poivre**

Ingrédients pour l'assaisonnement

400 g **Oignon(s)**
20 cl **Vin blanc**
8 cl **Vinaigre de vin**
4 branche(s) **Persil frisé**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Huile d'arachide**

Étape 1

Cuisson des tripes au four

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th.6/7).
- 2 Peler les carottes à l'aide d'un économiseur et la couper en tronçons à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Piquer l'oignon de clous de girofle.
- 4 Mettre les tripes dans une cocotte et recouvrir d'eau froide.
- 5 Ajouter les carottes, l'oignon, le bouquet garni, le sel et le poivre.
- 6 Porter le tout à ébullition, puis couvrir et enfourner la cocotte pendant 2h30.

Étape 2

Cuisson à la poêle

- 1 Egoutter les tripes dans une passoire à l'aide d'une écumoire et les émincer en fine lamelles à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver au chaud.
- 2 Emincer finement les oignons à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Faire chauffer de l'huile dans une poêle et y faire suer les oignons.

- 4 Saler légèrement et les laisser compoter pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- 5 Le sel permet de faire ressortir l'eau de végétation des oignons et évite qu'ils ne dessèchent.
- 6 Déglacer avec le vinaigre, mélanger et retirer les oignons de la poêle. Réserver.
- 7 Faire chauffer de l'huile dans la poêle et y faire dorer les lamelles de tripes pendant 5 minutes sur feu vif.
- 8 Mouiller avec le vin blanc et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 9 Faire réduire de moitié et ajouter les oignons compotés. Mélanger et faire sauter pendant encore 5 minutes. Saler et poivrer.

Étape 3

Dressage

- 1 Hacher le persil et le parsemer sur les tripes.
- 2 Servir les tripes dans des assiettes individuelles et déguster bien chaud.