



Pour 4 personnes Préparation : 20 min Cuisson : 15 min Repos : 30 min Budget Difficulté

Panse de bœuf à la mexicaine panée au quinoa grillé

Ingrédients

Pour la crème :

- 2 avocats
- 1 citron vert
- 3 branches de coriandre fraîche
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 tomate

- 2 cl d'huile d'arachide
- 1 pincée de sel fin
- Pour le bouillon :**
- 3 L de bouillon de légumes
- 1 piment oiseau
- 2 tomates
- 5 branches de coriandre fraîche
- 3 citrons verts

Pour la panse de bœuf panée :

- 100 g de quinoa blond
- 40 g de farine de blé
- 1 œuf
- 400 g de panse de bœuf préalablement cuite

Pour le reste de la recette :

- 4 tortillas de blé

Pour le guacamole :

Presser le citron. Éplucher et ciseler l'oignon, épépiner la tomate puis la couper en brunoise. Dans un bol, incorporer l'oignon ciselé, le jus de citron, le piment et une pincée de sel. Laisser mariner 5 minutes. Laver, effeuiller et ciseler la coriandre. Dénoyauter les avocats et récupérer la chair. Incorporer les avocats, les dés de tomates, la coriandre, le sel, le piment et l'huile, dans le mélange d'oignon et citron, mélanger le tout.

Pour le bouillon et la panse de bœuf :

Épépiner le piment. Couper la tomate en 4. Presser le jus de citron. Hacher grossièrement la coriandre. Dans une cocotte, mettre le bouillon de légumes ainsi que tous les ingrédients. Mettre la panse de bœuf précuite à terminer de cuire durant 15 minutes. Égoutter la panse et la faire refroidir. Tailler en carré de 3 cm de côté.

Pour la panure de la panse de bœuf :

Préchauffer le four à 210°C. Cuire le quinoa dans de l'eau, l'égoutter puis l'étaler sur une plaque allant au four. Enfouir 10 minutes et veiller à vérifier qu'il ne brûle pas. Réaliser une panure à l'anglaise pour la panse : mettre les cubes de panse dans la farine, puis tapoter pour retirer l'excédent. Les plonger dans des œufs battus et égoutter. Enfin, les rouler dans le quinoa grillé. Dans une huile à 170°C, faire frire les cubes de panse jusqu'à obtention d'une belle coloration.



Pour 4 personnes Préparation : 20 min Cuisson : 5 min Budget Difficulté

Ravioles de foie de veau, bouillon parfumé au thé

Ingrédients

- 300 g de foie de veau
- 24 feuilles de pâte à raviole
- 8 pincées de fleur de sel
- 8 tours de moulin à poivre

- 2 oignons nouveaux
- 1,5 L d'eau
- 3 sachets de thé au jasmin

Pour la garniture des ravioles :

Détailler le foie de veau en cubes de 5 millimètres de côté. Saler et saisir le foie dans une poêle très chaude, puis poivrer à la sortie de cuisson. Faire chauffer l'eau et laisser infuser les 3 sachets de thé au jasmin selon le temps recommandé, garder au chaud. Emincer très finement les oignons nouveaux ainsi qu'une partie du vert.

Pour le montage des ravioles :

Prendre une feuille de raviole, disposer une cuillère de foie au centre. Humecter les bords et recouvrir avec une deuxième feuille de raviole. Presser sur les bords. Dans une eau bouillante salée, cuire les ravioles 1 à 2 minutes.

Pour le dressage :

Au fond d'une assiette creuse, mettre un lit d'oignons nouveaux émincés crus, disposer 3 ravioles chaudes, verser un peu de thé au jasmin bien chaud et finir par quelques dés de foie juste sautés à la poêle.

L'astuce du Chef :

Préférez une cuisson rosée pour le foie, il s'agit de la cuisson la plus moelleuse. N'hésitez pas à déglacer la poêle du foie de veau avec un trait de jus de citron !



Pour 4 personnes Préparation : 20 min Cuisson : 10 min Budget Difficulté

Crème de maïs, rognons de porc rosés et pop-corn au paprika fumé

Ingrédients

- 1 rognon de porc
- 300 g de maïs en grain
- 20 cl de crème liquide entière
- 50 cl de bouillon de légumes

- 4 mini maïs
- 15 g de pop-corn
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 15 g de beurre demi-sel

Pour la crème de maïs :

Dans une cocotte, porter le bouillon à ébullition. Ajouter le maïs, la crème et cuire 5 minutes. Mixer longuement pour obtenir une crème lisse, assaisonner et réserver au chaud. Pour la garniture, tailler les mini-maïs en tranches et les faire revenir dans le beurre demi-sel. Au dernier moment, cuire le rognon rosé dans une grosse noisette de beurre et le tailler en tranches fines.

Pour le dressage :

Assaisonner le pop-corn salé avec un peu de paprika fumé. Dans une assiette creuse, verser la crème de maïs, ajouter les grains de maïs, le pop-corn et les tranches de rognon joliment réparties. Finir par une pincée de paprika fumé sur la crème.

L'astuce du Chef :

Après avoir mixé la crème de maïs, il est possible de la passer au chinois pour avoir une texture sans peau.

gombos
citrons
onfits



Dieds de
ORC
stillants en
ts paquets
verts



Osez manger osé

avec les produits tripiers !

Déjà initiés aux plaisirs des produits tripiers ou juste débutants, nous vous invitons à découvrir de nouvelles façons de les manger.

Laissez-vous surprendre par ces recettes gourmandes et originales... 1... 2... 3... Osez !

Les produits tripiers, une grande famille diversifiée !

Grâce à une très large palette de morceaux comme de saveurs, les Produits Tripiers peuvent se déguster de mille et une façons. Apéritif entre copains ? Repas en amoureux ? Dîner en solitaire ? **Osez manger osé !**

Des atouts nutritionnels intéressants

- Excellente **source de protéines**, ils en contiennent 20% en moyenne.
- **Pauvres en lipides**, ils affichent une teneur inférieure à 5% pour la plupart.
- **Ils apportent aussi du fer « héminique »**, mieux assimilé que celui dit « non héminique », que l'on trouve surtout dans les céréales, les légumes, les laitages ou les oeufs.
- **Et ils sont truffés de vitamines :**
De la B3 essentiellement pour produire de l'énergie et préserver la peau.
De la B6 pour favoriser le fonctionnement du système nerveux.
De la B12, antianémique, pour contribuer à la bonne formation des globules rouges.

Les produits tripiers, une bonne manière de se faire plaisir tout en diversifiant ses apports nutritionnels !



Pour 4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 10 min



Budget



Difficulté

Burger de cœur de bœuf aux notes libanaises

Ingrédients

- 400 g de cœur de bœuf
- 6 branches de coriandre fraîche
- 4 pains à hamburger
- 5 branches de persil plat
- 8 pincées de zaatar
- 100 g de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 oignon blanc
- 80 g de feuilles de mâche
- 4 pincées de sel fin
- 4 pincées de poivre blanc moulu
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture du burger :

Hacher finement le cœur de bœuf ou acheter le cœur de bœuf déjà haché. Ciseler le persil plat, la coriandre. Mélanger le cœur de bœuf avec les herbes et le zaatar. Former 4 beaux steaks. Émincer les oignons blancs, les faire confire dans une poêle avec l'huile d'olive. Mélanger le chèvre frais avec le miel, le sel et le poivre. Cuire les steaks rosés.

Pour le dressage :

Couper les pains burger en 2, les tiédir au four. Étaler le mélange de chèvre sur les morceaux de pain. Disposer le steak sur le pain inférieur, mettre les oignons confits dessus, un peu de mâche, puis mettre le chapeau du burger.

Lastuce du Chef :

Pour changer, remplacez le zaatar, qui est un mélange d'épices orientales, par des herbes de Provence !



Pour 4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 20 min



Repos : 20 min



Budget



Difficulté

Champignons farcis à la fraise de veau, noisettes de chorizo grillé

Ingrédients

- 250 g de fraise de veau préalablement blanchie
- 60 g de marrons cuits
- 4 gros champignons de Paris
- 10 feuilles de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 12 cerneaux de noix
- 5 cl d'huile de noix
- 3 pincées de sel fin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de chorizo

Pour les gros champignons de Paris :

Préchauffer le four à 180°C. Couper la base des pieds des gros champignons de Paris. Retirer délicatement les pieds des champignons. Mettre les queues et les têtes dans une eau citronnée et frotter pour retirer les impuretés. Sortir le tout et les sécher à l'aide de papier absorbant. Huiler les têtes, les placer dans un plat allant au four avec l'équivalent de 2 cuillères à soupe d'eau. Enfourner 12 à 15 minutes, puis laisser refroidir.

Pour la garniture des champignons :

Réaliser une brunoise avec les pieds des champignons. Tailler très finement la fraise de veau précuite dans un bouillon. Hacher les marrons cuits. Hacher finement les gousses d'ail dégermées. Ciseler le persil plat. Éclater les noisettes. Dans une poêle huilée, faire revenir la brunoise de pieds de champignons. Ajouter ensuite la fraise de veau, l'ail et les marrons. Mettre cette préparation dans un saladier puis, y ajouter les éclats de noix, le persil plat et l'huile de noix. Mélanger pour obtenir une farce.

Pour le dressage :

Tailler le chorizo en petite brunoise, puis les faire revenir dans une poêle chaude. Garnir la tête des champignons avec la farce, mettre par-dessus la brunoise de chorizo cuite.

Lastuce du Chef :

Pour précuire la fraise de veau, plongez-la dans une cocotte-minute 45 minutes dans un bouillon corsé en légumes.



Pour 4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 20 min



Repos : 30 min



Budget



Difficulté

Fingers de cervelle d'agneau aux saveurs asiatiques

Ingrédients

- 4 cervelles d'agneau
- 200 g de chapelure panko
- 2 œufs
- 10 cuillères à soupe de sauce chili aigre-douce
- 4 branches de coriandre fraîche
- 1 citron vert
- 80 g de cacahuètes concassées
- 5 cl de vinaigre d'alcool blanc
- 1 L d'huile de friture

Pour la cervelle d'agneau :

Faire dégorger les cervelles d'agneau dans l'eau et du vinaigre blanc pendant 20 minutes. Les laisser reposer 10 minutes dans de l'eau froide. Plonger les cervelles dans une eau bouillante et laisser cuire 20 minutes à feu doux. Laisser tiédir, couper les cervelles en 2.

Pour la panure :

Battre les œufs et les mettre dans un récipient. Hacher les cacahuètes et les mélanger avec la chapelure. Réaliser une panure à l'anglaise avec les cervelles : commencer par mettre les morceaux de cervelle dans la farine, puis tapoter pour retirer l'excédent. Les plonger ensuite dans les œufs battus et égoutter. Enfin, les rouler dans le mélange panko-cacahuètes. Dans une huile à 170°C, faire frire les fingers de cervelle d'agneau jusqu'à obtention d'une belle coloration.

Pour la sauce et le dressage :

Ciseler la coriandre finement. Presser le jus de citron dans la sauce aigre douce et mélanger avec la coriandre. Pour le dressage, mettre les fingers de cervelle d'agneau dans une jolie assiette et servir la sauce aigre douce dans un ramequin à côté, pour que l'on puisse les dipper.

Lastuce du Chef :

Vous pouvez cuire les cervelles dans un bouillon de légumes ou une eau parfumée au gingembre, queue de coriandre, persil, etc.