

Tripes de bœuf délicatement braisées



Mon choix.

- Durée totale: 2 h
- Temps actif: 30 min
- Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 600 g** tripes de bœuf suisse, taillées en fines lanières de 5 mm
- 80 g** lardons de porc suisse en dés
- 1** oignon, pelé, coupé en quatre
- 2** gousses d'ail, pelées, coupées en lamelles
- 2 cs** purée de tomates
- 1 dl** vin rouge
- 40 g** olives vertes, dénoyautées, coupées en lamelles
- 60 g** olives noires, dénoyautées, coupées en deux
- 30 g** câpres, égouttées
- 800 g** tomates en boîte, hachées
- sel
- poivre du moulin
- 1 cs** feuilles de thym, haché grossièrement
- 1 cs** feuilles de marjolaine, lavée, hachée finement

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain) contient env.:

- 230** kcal
- 21 g** de protéines
- 9 g** de glucides
- 10 g** de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Les tripes ont aussi disparu de l'assortiment ordinaire des boucheries. Il faut donc absolument les commander!

Préparation

- 1 Chauffe la cocotte à feu vif et rissole les lardons pendant 1 à 2 minutes.
- 2 Baisse le feu à chaleur moyenne, ajoute les oignons et l'ail. Après env. 1 minute, ajoute la purée de tomates et env. 1 minute plus tard, déglace avec le vin rouge.
- 3 Après encore env. 1 minute, ajoute deux tiers des olives et des câpres. Laisse mijoter quelques instants. Ajoute les tomates en boîte, du sel, du poivre et deux tiers des herbes et mélange bien.



Mon choix.

- 4 Mets les tripes dans la sauce. Veille à ce qu'elles soient bien recouvertes de liquide (ajoute un peu d'eau au besoin). Laisse mijoter le tout pendant env. 1,5 heure à feu doux et à couvert en remuant de temps en temps.
- 5 Après 1,5 heure, rectifie l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Ajoute le tiers restant des olives et des câpres, mélange doucement. Ajoute les herbes et sers.

Servir avec du pain grillé.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.