



Bœuf Tablier de sapeur



14h20 **40 min** **1h40** **12h** **496**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Le court-bouillon

- 1 Peler l'oignon et le piquer avec le clou de girofle. Ecraser la gousse d'ail en chemise avec le plat du couteau de chef.
- 2 Eplucher les carottes avec un économe et les couper en deux. Mettre tous ces ingrédients dans une cocotte avec le bouquet garni.
- 3 Rincer la panse de boeuf sous un filet d'eau froide puis la couper en quatre morceaux égaux à l'aide du couteau de chef. Ajouter ces morceaux dans la cocotte et couvrir avec de l'eau froide.
- 4 Verser le vinaigre puis assaisonner de gros sel et de poivre.
- 5 Porter à ébullition puis faire cuire sur feu moyen pendant 1h30. Ecumer de temps en temps en enlevant les impuretés qui remontent à la surface à l'aide d'une écumoire.
- 6 Egoutter les morceaux de panse de boeuf avec l'écumoire et laisser refroidir à température ambiante sur une planche à découper.

Étape 2

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les produits tripiers

800 g **Panse(s) de boeuf**

Ingrédients pour le court-bouillon

1 **Oignon(s)**
2 **Carotte(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 unité(s) entière(s)
Clou(s) de girofle
1 **Bouquet garni**
1 c. à soupe **Vinaigre d'alcool blanc**
1 pincée(s) **Gros sel**
1 **Poivre**
3 litre(s) **Eau**

Ingrédients pour la marinade

30 cl **Vin blanc**
1 c. à soupe **Moutarde**
1 **Citron(s)**
4 c. à soupe **Huile d'olive**

La marinade

- 1 Extraire le jus du citron avec le presse-agrumes. Verser le jus dans un plat creux puis ajouter la moutarde, le vin blanc et l'huile d'olive.
- 2 Mélanger uniformément avec une cuillère à soupe et disposer les morceaux de panse de boeuf dans la marinade.
- 3 Couvrir le plat de film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant 12 heures en retournant les morceaux de temps en temps.

Étape 3

La sauce tartare

- 1 Remplir une casserole d'eau froide et porter à ébullition. Plonger délicatement les oeufs à l'aide d'une cuillère à soupe et laisser cuire pendant 10 minutes pour obtenir des oeufs durs.
- 2 Refroidir les oeufs durs sous un filet d'eau froide et les écaler.
- 3 Couper les oeufs en deux avec le couteau éminceur, puis récupérer les jaunes. Réserver les blancs pour une autre recette.
- 4 Ecraser les jaunes d'oeufs dans un bol à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtention d'une poudre grossière.
- 5 Ajouter la moutarde et le vinaigre. Mélanger avec le fouet.
- 6 Verser l'huile progressivement en mince filet, tout en mélangeant avec le fouet. Monter l'ensemble jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.
- 7 Peler l'échalote et la ciseler finement avec le couteau éminceur. Ajouter l'échalote ciselée dans le bol.
- 8 Ciseler le persil et hacher les cornichons et les câpres avec le couteau éminceur.
- 9 Ajouter le tout dans la sauce tartare puis assaisonner de sel et poivre. Mélanger et couvrir le bol de film alimentaire, puis réserver au frais.

Étape 4

La panure

- 1 Disposer deux assiettes sur le plan de travail. Dans la première assiette, casser les oeufs entiers et les battre avec une fourchette. Dans la deuxième, verser la chapelure.
- 2 Egoutter rapidement les morceaux de panse de boeuf marinée avec une écumoire et les déposer dans une assiette vide.
- 3 Faire chauffer l'huile et le beurre dans une poêle.
- 4 L'huile permet au beurre de ne pas brûler à la cuisson et de conserver un bon goût, même à haute température.
- 5 Imprégner les morceaux de panse de boeuf d'oeufs battus, de chaque côté, puis les enrober de chapelure.
- 6 Faire frire les morceaux de panse de boeuf dans la

Ingrédients pour la panure

100 g **Chapelure**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
20 g **Beurre**
5 cl **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce tartare

10 cl **Huile d'arachide**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 c. à café **Moutarde**
6 **Cornichon**
1 c. à soupe **Câpres**
1 **Echalote(s)**
3 branche(s) **Persil frisé**
2 c. à café **Vinaigre de vin**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

2 branche(s) **Persil frisé**

poêle, 3 minutes de chaque côté, sur feu moyen. Veiller à ce que la panure soit bien dorée sur les deux faces.

- 7** Egoutter les morceaux avec une fourchette et les disposer sur du papier absorbant, afin d'éliminer l'excès de matière grasse.

Étape 5

Dressage

- 1** Couper les tabliers de sapeur en lamelles d'environ 2 centimètres de large, à l'aide du couteau de chef.
- 2** Ciseler le persil avec le couteau éminceur.
- 3** Dresser les tabliers de sapeur sur des assiettes de service et parsemer de persil ciselé. Servir bien chaud, avec un peu de sauce tartare.