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.