



Bœuf

Tripes à la camerounaise



4h

15 min

3h45

0

527

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le court-bouillon

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

Ingrédients pour les tripes

1 kg **Tripes de boeuf**
1 **Oignon(s)**
1 **Echalote(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Piment(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
50 g **Gingembre frais**
0.5 botte(s) **Persil frisé**
1 branche(s) **Thym**
3 c. à soupe **Huile
d'arachide**

Étape 1

Préparation du court-bouillon et des tripes

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th.8).
- 2 Peler l'oignon à l'aide d'un couteau d'office, le piquer avec les clous de girofle.
- 3 Peler les carottes à l'aide d'un économe et les couper en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Peler les gousses d'ail, les dégermer à l'aide d'un couteau d'office.
- 5 Rincer les tripes sous l'eau froide, les égoutter à l'aide d'une passoire.
- 6 Les mettre dans une cocotte. Ajouter l'oignon, l'ail, les carottes et le bouquet garni.
- 7 Ajouter le gros sel et le poivre en grains. Verser l'eau, porter à ébullition puis couvrir.
- 8 Enfourner et faire cuire pendant 3 heures.
- 9 Une fois le temps écoulé, égoutter les tripes à l'aide d'une écumoire. Les couper en morceaux de la taille d'une bouchée à l'aide d'un couteau de chef.
- 10 Peler l'oignon et l'échalote puis les ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 11 Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.

- 12 Peler le gingembre à l'aide d'un économe, le râper à l'aide d'une râpe.
- 13 Couper le piment en deux. L'épépiner puis le hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 14 Extraire le jus du citron vert à l'aide d'un presse-agrumes.
- 15 Hacher finement le persil à l'aide d'un couteau éminceur.
- 16 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, faire suer l'oignon et l'échalote pendant 5 minutes.
- 17 Ajouter l'ail, le piment et le gingembre, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 18 Ajouter les tripes, les faire sauter sur feu vif. Assaisonner de sel, de poivre, puis ajouter le thym.
- 19 Incorporer le persil haché et verser l'eau.
- 20 Couvrir et faire cuire 30 minutes sur feu moyen.
- 21 En fin de cuisson, ajouter le jus du citron vert. Mélanger puis retirer la sauteuse du feu.

25 cl **Eau**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

6 **Banane plantain**

50 cl **Huile pour friture**

2 branche(s) **Persil frisé**

1 **Citron(s) vert(s)**

1 pincée(s) **Sel**

Étape 2

Dressage

- 1 Eplucher les bananes plantains et les couper en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une friteuse et y plonger délicatement les bananes.
- 3 Faire frire pendant 5 minutes en les retournant de temps en temps à l'aide d'une écumoire.
- 4 Ne pas faire cuire trop de bananes en même temps, cela risquerait de faire baisser la température du bain de friture.
- 5 Egoutter les rondelles de bananes, les déposer sur un plat tapissé de papier absorbant puis les saupoudrer de sel.
- 6 Hacher le persil et couper le citron vert en quartiers à l'aide d'un couteau éminceur.
- 7 Dresser les tripes sur des assiettes individuelles et accompagner de bananes plantains frites.
- 8 Parsemer de persil et décorer avec des quartiers de citron vert. Déguster bien chaud.