



< retour

*Boucherie*

# Tripes de boeuf



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Autres produits tripiers

Mets à base d'estomac de ruminants (bœuf, mouton et veau diversement accommodés). Le mot «tripe» désigne également le boyau d'un animal de boucherie. L'estomac des ruminants comprend 4 poches successives nommées panse, bonnet, feuillet et caillette.

Le plus commun des apprêts est celui des tripes à la mode de Caen qui associe aux tripes

de bœuf, un pied de bœuf, des couennes de lard, de l'ail et des oignons.

## COMMENT CHOISIR ?

Les tripes sont le plus souvent vendues blanchies. Choisir des tripes de couleur blanche ou jaune crème (la couleur varie selon le sexe de l'animal) qui ont une bonne odeur.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les tripes sont souvent servies accompagnées de pommes de terre; on les cuisine avec une grande variété d'ingrédients, tels pieds de bœuf, de porc ou de veau, tête de porc, lard, légumes, vin, crème et assaisonnements. On marîne souvent le gras-double (morceaux de panses de bœuf échaudés et cuits à l'eau) avant de le griller ou de le frire; on le sert aussi en ragoût, en gratin ou braisé. On peut le braiser une vingtaine d'heures, ce qui le rend très tendre.

## COMMENT PRÉPARER ?

Les tripes peuvent être pochées 1 h ou 2, puis sautées ou frites une dizaine de minutes. Elles peuvent aussi être blanchies une quinzaine de minutes puis braisées de 3 à 4 h; bien les cuire, sinon elles restent dures.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les tripes se conservent 1 ou 2 jours au réfrigérateur et 3 à 4 mois au congélateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les tripes sont riches en vitamine B12 et en zinc.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
94 kcal	11,71 g	1,99 g	4,05 g	15,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
81,00 mg	68,00 mg	1,35 g	157,00 mg	66,00 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B2	vitamin B3
1,71 mg	0,66 mg	0,10 mg	0,02 mg	0,46 mg



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Tripes au vin gris des côtes de meuse [3]

[En savoir plus](#) [3]

## Tripes à la lyonnaise [4]

[En savoir plus](#) [4]

## Tripes à la polonaise [5]

[En savoir plus](#) [5]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16005>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16005>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tripes-au-vin-gris-des-cotes-de-meuse>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tripes-la-lyonnaise>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tripes-la-polonaise>