

Pieds et Paquets à la provençale

• **Préparation :** 15 minutes

• **Cuisson :** 15 minutes.

• **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 bocal de pieds et paquets
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 400 g de fèves
- 400 g de haricots plats
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre



• Couper les courgettes en rubans à l'aide d'un couteau économe.

• Couper les poivrons en lamelles.

• Peler et émincer l'ail.

• Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, y faire revenir les fèves débarrassées de leur peau, et les haricots plats pendant 3 minutes. Ajouter les poivrons et l'ail, laisser cuire 5 minutes. Saler et poivrer. Faire pocher les courgettes 2 minutes dans de l'eau bouillante, réserver au chaud.

• Dans une casserole, faire chauffer les pieds et paquets sur feu doux.

• Dans les assiettes de service, déposer les pieds et paquets, ajouter les légumes. Servir aussitôt.

Les engagements qualité des professionnels

La bonne conservation des tripes, tripoux, pieds et paquets nécessite le respect de différentes règles d'hygiène, de la part des fabricants, des transporteurs, des distributeurs et des consommateurs. Les tripes se vendent en frais, au rayon à la coupe ou en libre-service, mais aussi en conserve appertisée (boîte ou bocal).

Les fabricants adhérant à la FICT* assurent la qualité par :

- l'identification de chaque produit par un numéro de lot qui permet d'en assurer la traçabilité,
- le respect de la démarche HACCP**,
- la validation des dates limites de consommation (DLC),
- la rédaction et la mise en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène.

Les tripes, tripoux, pieds et paquets, qu'ils soient vendus à la coupe ou en libre-service, répondent aux mêmes règles de fabrication et sont fabriqués avec le même niveau d'exigence.

Les distributeurs et les transporteurs

Ils suivent eux aussi l'ensemble des règles d'hygiène indispensables à la garantie du bon goût et de la sécurité des tripes, tripoux, pieds et paquets. Les produits sont conservés entre 0 et +4°C. Les distributeurs veillent à ce que les produits soient manipulés hygiéniquement lors de la vente à la coupe.

* Fédération Française des Industriels Charcutiers, Traiteurs, Transformateurs de viandes.

**HACCP: analyse des dangers, points critiques pour leur maîtrise (Hazard Analysis - Critical Control Point).

Comment conserver les tripes, tripoux, pieds et paquets chez soi ?

Les règles qui sont applicables à tous les produits frais sont simples, mais parfois, par négligence ou par inattention, elles ne sont pas suivies. En fait, tout est une question de respect :

- Évitez de rompre la chaîne du froid après l'achat. Avant et après les repas, ces produits doivent être mis au réfrigérateur où ils seront conservés entre 0 et +4°C ;
- Respectez impérativement les dates limites de consommation (DLC). Les tripes, tripoux, pieds et paquets achetés à la coupe, les produits préemballés entamés et les bocaux entamés doivent être consommés rapidement (dans les deux à trois jours selon les produits) ;
- Suivez les règles d'hygiène élémentaires, comme prendre soin de son réfrigérateur qui doit être régulièrement nettoyé et désinfecté, conserver séparément et protéger les produits crus pour éviter tout risque de contamination des denrées, se laver les mains avant la préparation des aliments et nettoyer régulièrement sa cuisine, ses ustensiles et ses appareils ménagers.



Tripes, tripoux
pieds et paquets
Centre d'Information sur les Charcuteries



C.I.C

CENTRE
D'INFORMATION
SUR LES
CHARCUTERIES

3, rue Anatole de la Forge - 75017 PARIS - TEL. : 01 53 81 78 87 - FAX : 01 46 22 60 1
Site Internet: <http://ctscv.vet-alfort.fr/cic>



Tripes, tripous, pieds et paquets à travers les siècles...

Pendant l'Antiquité, Homère, le célèbre poète, y faisait déjà référence. D'après lui, la mère d'Achille aurait préparé à son fils un plat de tripes de bœuf après l'avoir plongé dans le Styx, afin de le rendre invulnérable. Si Guillaume le Conquérant accommodait les tripes avec... du jus de pomme, Rabelais fit naître son personnage Gargantua après que Gargamelle, sa mère, en eût mangé. Les tripous auraient vu le jour dans le Nord-Aveyron, le Cantal ou encore le Sud-Ouest du Massif Central, leur origine reste imprécise, tandis que les pieds et paquets étaient traditionnellement dégustés à l'occasion de Mardi Gras, dans le Sud de la France.

Spécialités de notre longue tradition culinaire, les tripes, tripous, pieds et paquets sont toujours au goût du jour.

Rapidement préparés, ils se dégustent, pour les petites et les grandes occasions, entre connaisseurs... Balade gourmande à travers la France.

Dans les régions de l'Ouest, on apprécie tout particulièrement les tripes de bœuf, telles les tripes à la mode de Caen. Le Nord aussi a sa spécialité! La ville de Cambrai est, en effet, réputée pour ses tripes à l'ail et au thym, mijotées dans du cidre et du vin blanc*, accompagnées de... frites, selon les habitudes locales! Et au-dessous de la Loire, on affectionne surtout les tripous** et les pieds et paquets qui, escortés de poivrons, fèves, haricots plats, courgettes et huile d'olive, apporteront soleil et bonne humeur sur les tables!

Secrets de fabrication

• **Les tripes** sont des préparations obtenues par cuisson, dans une gelée assaisonnée, de morceaux d'estomac (de bœuf, veau, mouton ou porc) et éventuellement de pieds désossés.



• **Les tripous** sont de petits paquets de tripes de mouton ou de veau, constitués à partir de panses garnies ou farcies de boyaux et de petits morceaux de panses assaisonnées de sel, de poivre, de muscade et d'une persillade contenant de l'ail et de l'oignon. Une fois farcies, les panses sont attachées par un fin boyau, cousues ou ficelées, puis cuites très lentement dans une sauce aromatisée avec un vin blanc*, un bouquet garni et éventuellement des petits légumes.



• **Les pieds et paquets** se présentent toujours sous la forme de ballots de tripes, généralement de mouton, associés à des pieds de mouton. Cette spécialité est cuisinée à partir de morceaux d'intestins et/ou de panse de mouton farcie et de pieds de mouton partiellement désossés. Patience requise car pour la cuisson, il faut compter une dizaine d'heures.



Les atouts nutritionnels

Un produit maigre, mais riche en protéines de bonne qualité.

- Avec seulement 3g de lipides pour 100g, les tripes sont un produit maigre. Que les gourmets soucieux de leur ligne se rassurent. Ainsi, contrairement aux idées reçues, les tripes s'intègrent parfaitement dans une alimentation équilibrée.
- Leur consommation peut même être recommandée dans le cadre d'un régime hypocalorique.
- Un produit maigre, mais riche en protéines de bonne qualité.

	Protéines g/100g	Lipides g/100g	Glucides g/100g	Set g/100g	É n g i kcal/100g
Tripes	16	3	0,2	1,3	92

Source: CIC, analyses réalisées par des laboratoires publics et privés.



Salade tiède de Tripous

- **Préparation** : environ 15 minutes
- **Cuisson** : 15 minutes
- **Ingrédients pour 4 personnes** :

- 8 tripous
- 1 salade feuille de chêne
- 4 petits oignons blancs
- 400 g de haricots verts
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin* vieux
- sel, poivre



- Faire chauffer les tripous dans une casserole sur feu doux.
- Laver et essorer la salade.
- Peler et émincer l'oignon.
- Équeuter les haricots verts, les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 7 minutes, les égoutter et les passer sous l'eau froide.
- Dans les assiettes de service, déposer la salade, ajouter les haricots verts, les oignons et les tripous. Servir aussitôt.



* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

** Également orthographié "tripoux".