

# Les tripes à la mode de Caen

**Danielle Bouilly**

Dijon

bouilly-auvray.danielle@wanadoo.fr

## Son histoire

Un plat incontournable, véritable institution de la gastronomie normande dont l'origine est incertaine.

La légende attribue son origine au Moyen-Age : Guillaume le Conquérant aurait régalé le roi d'Angleterre avec des tripes trempées dans du jus de pommes de Neustrie.

Les premières traces datent du XIII<sup>e</sup> siècle dans un rapport monastique où il est écrit que le moine cuisinier de l'Abbaye aux Hommes de Caen, Sidoine Benoit, serait le père de la recette, rapport appuyé par Rabelais dans *Gargantua* où il parle déjà de « tournoi de tripes » à Caen ; ce moine, las de perdre la 5<sup>e</sup> partie du bœuf, se mit à cuisiner les estomacs des bœufs avec les pieds et des aromates ; cette recette resta bien cachée au sein des abbayes jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle où sous la Monarchie de Juillet, deux jeunes normands, Pharamond et Jouanne, la mirent au menu de leur restaurant des Halles à Paris ; puis cette gloire s'affadit jusqu'à la seconde guerre mondiale. Suite aux premiers bombardements du 6 juin 1944 qui allaient détruire une partie de la ville, les secours ont amené des bovins morts sous les bombes pour nourrir les réfugiés massés dans l'Abbaye aux Hommes ; c'est Jean le Hir, restaurateur et poète à ses heures, qui eut l'idée d'en faire des tripes, se servant des abreuvoirs d'un régiment de cavalerie voisin comme chaudière, et réussit à nourrir 3000 personnes ! C'est lui qui créa en 1951 la Confrérie de la gastronomie normande « La TRIPIÈRE D'OR » et depuis 1952, les membres de ce « Grand Ordre » se font les garants de la recette originale en décernant lors d'un concours mondial le prix « des meilleures tripes du monde » pour ne pas oublier une partie du patrimoine culinaire normand.

La recette : de ce plat goûteux qui ne peut se faire sans une grande générosité et pour laquelle on utilise un ustensile essentiel, la Tripière, récipient en terre avec un couvercle luté pour résister à une longue cuisson.

Selon Jean le Hir :

« O ! Cher poète, je te fais don

De produits du cru,

De ma recette : tripes à la mode

Dispense de calva un verre

Pour cuire de bonne façon

Couvre l'édifice de pur jus

Parfaitement selon le code

D'un bon sel modérément

Pieds de bœuf, feuillet,

De poivre moulu, abondant

Les mulettes et le bonnet,

Assaisonne cette vendange

En vue de cette ripaille,

Douze heures de cuisson au four

Coupe en morceaux carrés

D'un boulanger d'alentour

Dans l'eau claire, bien lavée

Il importe au bout de ce temps,

Toute cette tripaille,

Que le jus onctueux, doré,

Carottes, oignons en rouelles,

Réduit, odorant, corsé

Poireaux, bouquet garni,

Baigne ce met truculent,

Clous de girofle, céleri,

Tu serviras cette merveille

Alors, ma toute belle,

Dans des assiettes brûlantes,

De la potée en terre,

Et voici, de ta servante,

Tapissée de beurre frais,

La recette sans pareille



## Recette

*Va monter l'odeur des prés,  
Que m'a léguée un mien parent,  
Avec onction, à ce mélange  
Des tripes à la mode Caen »*

La recette reprise par Sylvie Sabot (lauréate du concours de la Tripière d'Or en 2010) :

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- 2,5 kg de panse de bœuf (en fait caillette, feuillet, bonnet et panse) ;
- 1 pied de bœuf (pour une consistance gélatineuse) ;
- 250 g d'oignons émincés ;
- 250 g de carottes en rondelles ;

- 1 bouquet garni avec thym, laurier, clous de girofle, persil et poireau ;
- 35 g de sel et 5 g de poivre.

**Comment procéder ?**

Déposez le pied dans le fond de la tripière, ajouter la panse de bœuf.

Détaillez en morceaux. Baignez de 25 cl d'eau claire, ajouter les oignons, les carottes et le bouquet garni ; assaisonnez ; démarrez la cuisson à feu fort puis lorsque la tripe chante, baissez le feu et laissez cuire au moins 5 heures à feu très doux ; contrôlez la cuisson de la viande : elle est cuite si vous parvenez à fractionner les morceaux avec une fourchette ; avant de déguster, le pied

doit être désossé et bien mélangé à la tripe.

On peut accompagner le plat de pommes vapeur ou frites.

Et d'un bon verre de Cidre évidemment !


Ou éventuellement un vin blanc sec plutôt jeune comme un Bourgogne aligoté ou un Chinon blanc ou un Côtes de Bordeaux Saint-Macaire.

**Mes sources :**

Robert J.L. *La gastronomie normande*. Editeur : JP Gisserot, 2002.

Terrier Robert V. *Il était une fois l'Histoire de nos Plats*. Editeur : Stephane Baches/ Les cuisinières, 2011.






Patrice Queneau - Christian Roques  
**La médecine thermique**  
Données scientifiques  
Publié de Professeur Daniel Costantini  
Somme d'informations très documentées

38 €

- Avril 2018
- 17 x 24 cm - 388 pages
- ISBN : 978-2-7420-1549-8


  
Pr Patrice Queneau  
Pr Christian Roques


## La médecine thermique

### Données scientifiques

- La médecine thermique a apporté les preuves de son intérêt dans la prise en charge des **maladies chroniques** (rhumatologiques, dermatologiques, respiratoires, etc...) mais aussi dans les **indications nouvelles** : affections liées au mode de vie, certains troubles métaboliques, certaines suites de cancers traités et dans nombre de polyopathologies.
- Cet ouvrage analyse objectivement les éléments permettant d'établir le service **médical rendu** des cures thermales et, par conséquent, leur bénéfice pour les patients et le système de santé.
- Apportant une **somme d'informations très documentées**, il constitue le nouvel ouvrage de référence de la médecine thermique; il est le reflet de sa transformation en *Evidence based medicine* et de son ambition à conquérir de nouveaux champs de compétence, notamment dans les domaines multiples de la prévention.

Egalement disponible en Ebook





**En savoir +**  
sur [www.jle.com](http://www.jle.com)

