

Sommaire

1 Édito

2 Les Produits Tripiers et vous

- Quelques "tours de mains" malins
- 4 chefs, 4 produits, 4 recettes
 - Rognons de génisse caramélisés et purée à l'huile d'olive et beurre demi-sel
 - Hampe en brochettes de romarin
 - Salade de foie d'agneau au cumin
 - Croustillants de tête de veau et petits légumes, sauce ravigote
- Quand "la famille Produits Tripiers" s'invite dans les vignobles

3 Les Produits Tripiers à cœur ouvert

- Leçon de choses tripières
- Cuisine variée rime avec produits tripiers
- Produits tripiers rouges et blancs : en parler comme un pro !

4 Les Produits Tripiers, cocktail de variété et d'équilibre

- Un petit pas pour les calories, un grand pas pour les nutriments
- De l'effet des nutriments contenus dans les produits tripiers sur le corps

5 La filière en chiffres

- Des hommes, des produits... en chiffres
- Des hommes, des femmes... et leur métier

1 Édito



Les produits tripiers, c'est avant tout une grande famille issue du veau, du mouton, de l'agneau, du porc et du bœuf : foie, langue, joue, tripes, rognons, tête, panse, pied... La liste est longue et goûteuse. Elle peut aussi paraître compliquée... Mais aussi, aux aventuriers du goût qui vont au-delà des a priori suscités parfois par le seul énoncé du plat, "langues en petits cubes" par exemple, la famille des produits tripiers réserve d'infinis bonheurs gustatifs.

Car cette grande famille de la gastronomie française, c'est tout d'abord une grande famille du goût, toute simple et très variée, qui, entre "produits rouges" et "produits blancs", offre un choix tellement large que chacun devrait pouvoir y trouver "son" produit tripié.

Ajoutons à cela que les produits tripiers se prêtent à des recettes simples, rapides, et ô surprise, modernes si bien que les derniers réfractaires n'ont plus qu'à rendre les armes pour prendre la fourchette.

Lorsque l'on parle de produits tripiers, on parle aussi de santé. Adieu l'obsession des kilos superflus et autres poignées d'amour qui n'ont de charmant que le nom. De nombreux produits tripiers présentent en effet l'incomparable avantage d'une faible teneur en lipides et contribuent avec panache à une alimentation équilibrée. Ce sont aussi des produits riches en nutriments bénéfiques pour le corps. En somme, les produits tripiers offrent à tous des bonus santé !

Mais les produits tripiers, c'est avant tout un métier. Un métier d'hommes passionnés de goût, de gastronomie et de savoir-faire. Une filière dynamique qui a su regagner les cœurs des consommateurs.

À tel point que les produits tripiers sont en passe de devenir les "must eat" des dîners en ville. Cuisine gastronomique ou plats canailles néo-bistrotiers, ris de veau braisés ou pied mijoté, les produits tripiers réveillent des souvenirs d'enfance à la sauce 2005. Et oui, les tripes, c'est chic !

2 Les Produits Tripiers et vous

Quelques "tours de mains" malins...

Cœur, langue, joue, foie, rognons... la grande famille des produits tripiers est multiple et variée. Pas toujours facile de savoir comment les préparer. Avis aux néo-amateurs de produits tripiers, voici la ronde des "tours de mains", simples et pratiques, livrés par un artisan passionné :

Cuire et assaisonner comme un pro

Animelles ou "frivolités de la reine" :

Pour que l'assaisonnement soit parfait, ne jamais saler avant la fin de cuisson.

Cervelle :

Demander à son artisan de " l'éplucher ", ainsi elle est prête à être cuisinée.

Cœur :

Le faire trancher par votre tripier, cela facilite sa préparation.

Côté assaisonnement, ajouter un peu d'ail et de persil en fin de cuisson : c'est un délice !

Tête et pieds :

Ajouter un bouquet garni dans l'eau de cuisson et toujours bien veiller au temps de cuisson conseillé par votre artisan.

Quelques grammes de tendresse

Foie :

Avant de cuire les tranches de foie, les tremper 10 minutes dans du lait : elles acquièrent ainsi une tendreté et une richesse incroyables.

Pas bête !

Hampe :

Pour un beau brun grillé à l'extérieur et un cœur rosé, toujours cuire la hampe à feu vif.

Langue :

Braisée à la cocotte comme un rôti de veau, c'est encore meilleur.

Rognons :

Comme la hampe, toujours les saisir à feu vif. Préparez une sauce à votre goût, ajoutez les rognons cuits : c'est prêt.

Cuisine du lendemain

Gras-double ou tripes :

A cuisiner pour deux repas, c'est encore meilleur réchauffé !

Joue :

Un reste de pot-au-feu ? Préparez-le en salade avec une légère vinaigrette. C'est exquis.

Idées malignes

Onglet :

Demander à votre tripier de vous le préparer en rôti, une idée originale et savoureuse de surcroît.

Queue et joue : pour renouveler le genre

Queue et joue de bœuf : les deux ingrédients indispensables d'un très bon pot-au-feu "tripier" original.

Ris : sans modération

Pour les palais raffinés, toute l'année ! Mais non, les ris de veau ou d'agneau ne sont pas réservés aux fêtes de fin d'année. Ils se dégustent aussi bien en plat chaud, qu'en salade.

4 chefs, 4 produits, 4 recettes

Déguster des recettes savoureuses, simples et rapides : c'est facile avec les produits tripiers. L'excellente nouvelle de ce dossier, c'est que **le goût et le plaisir ne demandent pas forcément des heures de préparation...**

Poêlés, grillés, braisés, pochés, les produits tripiers savent en un instant libérer leur infini bouquet de saveurs et faire partager leurs arômes délicats. Vite fait mais toujours bien fait, **4 recettes rapides** pour combler les gourmands impatientes.

Rognons de génisse caramélisés et purée à l'huile d'olive et beurre demi-sel



Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 5 à 7 mn

Ingrédients

- 1 rognon de génisse entier
- 1/2 c. à café de Worcestershire sauce
- 1 ou 2 cl de vinaigre de muscat ou de pommes
- 1/2 c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de vinaigre de Xérès
- 1 c. à café de miel
- Huile d'olive
- Fleur de sel

Pour la purée

- 1 kg de pommes de terre
- 10 cl d'huile d'olive
- 150 g de beurre demi-sel
- 10 cl de lait

*Recette de Marianne Ladant
La Piste aux Evoiles
16-18, place d'Aine - 87000 Limoges
Tél. : 05 55 33 11 33*

Préparer une marinade composée de miel, vinaigre de Xérès, Worcestershire sauce et de sauce soja. Mélanger vigoureusement. Réserver.

Couper le rognon en deux, dans le sens de la longueur.

Dans une poêle très chaude, faire chauffer un fond d'huile d'olive. Faire griller les rognons des deux côtés, 5 à 7 minutes selon leur épaisseur, pour obtenir une cuisson rosée.

Sortir les rognons de la poêle. À l'aide d'un pinceau, les badigeonner de marinade, puis les remettre à feu vif quelques minutes pour les caraméliser.

Une fois, les rognons caramélisés, déglacer la poêle au vinaigre (bouquet de muscat ou pomme).

Laisser reposer devant un endroit chaud (à l'entrée du four) puis ajouter un peu de fleur de sel.

Servir avec une purée maison à l'huile d'olive et au beurre demi-sel.

Hampe en brochettes de romarin



Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 5 mn

Ingrédients

- 800 g de hampe
- 8 longues branches de romarin
- 300 g d'aubergines
- 240 g de courgettes
- 1 poivron rouge
- 200 g de tomates olivette
- Huile d'olive
- Sel, poivre

*Recette de Yann Lainé
L'Absinthe
24 place du Marché Saint-Honoré
75001 Paris
Tél. : 01 49 26 90 04*

Couper la hampe en cubes de 30 à 40 g.

Les enfiler sur les branches de romarin (ne garder que les brins de l'extrémité).

Enduire les brochettes d'huile d'olive et les faire cuire au gril du four, préalablement chauffé, pendant 5 minutes. Saler.

Laver les légumes, les essuyer. Couper les aubergines et les tomates en rondelles et les autres légumes en tranches fines dans le sens de la longueur puis les faire griller avec un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer.

Sur chaque assiette, dresser deux brochettes et les accompagner des légumes grillés.

Salade de foie d'agneau au cumin



Pour 4 personnes
Préparation : 5 mn
Cuisson : 30 mn

Ingrédients

- 1 foie d'agneau
- 2 carottes cuites à l'eau
- 4 feuilles de chou vert frisé, blanchies
- 1 aubergine
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- Cumin
- Huile d'olive
- Vinaigre de vin
- Sel, poivre

Recette de Dominique Versini
Casa Olympe
48, rue Saint-Georges - 75009 Paris
Tél. : 01 42 85 26 01

Couper l'aubergine en 4 rondelles épaisses, saler, arroser d'huile d'olive et cuire à four chaud (210°C/th7) pendant environ 20 minutes en les retournant de temps en temps.

Laisser refroidir.

Dans 4 assiettes de service, dresser les feuilles de chou.

Couper les carottes en lamelles épaisses dans le sens de la longueur.

Dans une poêle chaude, faire chauffer un fond d'huile puis cuire le foie, environ 5 minutes selon l'épaisseur de la tranche, de manière à ce qu'il reste rosé.

Trancher le foie puis dresser sur le chou en alternant les tranches de foie avec les lamelles de carottes.

Ajouter sur chaque assiette une rondelle d'aubergine.
Arroser d'huile d'olive et d'un peu de vinaigre.

Assaisonner avec le cumin et la coriandre.
Saler, poivrer.

Croustillants de tête de veau et petits légumes, sauce ravigote



Pour 4 personnes
Préparation : 35 mn
Cuisson : 2 h
A préparer 2 jours avant

Ingrédients

- 1 tête de veau (achetée pré-cuite chez votre artisan)
- 2 bouquets d'herbes fraîches (persil frisé, persil plat, basilic, estragon)
- 4 c. à soupe de moutarde jaune
- Ficelle de cuisine

Pour la sauce ravigote

- 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 œuf dur écrasé
- 1 c. à soupe de câpres
- 2 c. à soupe de cornichons hachés
- Sel, poivre

Recette de Jérôme Gangneux
Restaurant 6 New-York
6, avenue de New-York - 75016 Paris
Tél. : 01 40 70 03 30

Mettre la tête de veau dans une cocotte, ajouter un bouquet d'herbes fraîches, recouvrir d'eau et cuire 2 heures.

Ciseler toutes les herbes et mélanger avec la moutarde.

Egoutter la tête de veau, ôter la ficelle, la mettre bien à plat et la "farcir" du mélange d'herbes et moutarde jaune.

Rouler à nouveau la tête et l'attacher avec de la ficelle de cuisine.

L'envelopper de film alimentaire et la mettre à reposer 2 jours au réfrigérateur.

Le jour même : couper des tranches épaisses et les ficeler comme un tournedos.

Cuire à feu moyen (dans un filet d'huile) dans une poêle antiadhésive 5 minutes de chaque côté.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce.

Servir avec la sauce ravigote

Quand la famille produits tripiers s'invite dans les vignobles ...

Chasse gardée et fierté nationale, les Français revendiquent l'art d'accorder les plats aux vins – ou l'inverse – pour révéler les arômes délicats des uns et des autres et signer un repas réussi.

Pas facile pour les produits tripiers et leurs mille saveurs : du croquant au fondant, du doux au corsé en passant par des dominantes sucrées ou fumées... Alors ? Quel vin marier avec quel produit tripier ? Heureusement, cette hétérogénéité trouve toujours une réponse dans la diversité des vignobles.

Conseils pour réussir l'accord parfait et briller auprès des fins gourmets. Mais après tout, accord parfait ou iconoclaste, le juge ultime, c'est le palais. Si le plat est dégusté et que le vin est bu : l'accord est validé !

Foie de veau et d'agneau :

Le foie de veau présente une texture fine et souple en bouche. Le foie d'agneau, une mâche un peu plus ferme. Leurs saveurs douces et fruitées, tirant un peu sur le caramélisé, se marient à merveille avec un vin rouge puissant. Ainsi, il est conseillé d'éviter les vins anguleux ou acides qui feraient ressortir des tendances métalliques de la confrontation entre les goûts. A retenir : un Côte du Rhône ou un Beaujolais : un Côte de Brouilly, par exemple

Idée recette et vin : Terrine de foie d'agneau servie avec un Côte du Rhône

Rognons :

Les rognons allient le croquant et le fondant et présentent en bouche des arômes doux mais pouvant relever des notes alcalines dangereuses pour le vin. C'est pourquoi un vin au goût prononcé comme un Bordeaux, par exemple un Pomerol, se marierait idéalement avec la puissance aromatique de ce plat. En blanc, on peut penser à un vin du Jura comme un Côte d'Arbois.

Idée recette et vin : Rognons au cognac servis avec un Médoc rouge en Bordeaux

Ris de veau et d'agneau :

Ce produit à la texture fondante et à la saveur douce, se marie avec des vins doux. On privilégiera ainsi un vin blanc type Languedoc, un Bourgogne comme le Saint-Véran ou un vin d'Alsace comme le Riesling, tout en évitant les vins boisés.

Idée recette et vin : Ris de veau à la fondue d'asperges accompagnés d'un Condrieu en Vallée du Rhône.

Cervelle de veau :

La belle onctuosité en bouche et la croûte caramélisée et croquante de cette pièce s'accordent avec bonheur à un blanc nerveux mais pas acide, comme le Chablis et le Sancerre. Cependant, il est possible de choisir un vin rouge tendre et frais pour jouer le contraste.

Idée recette et vin : Cervelle de veau aux lardons à déguster avec un Graves blanc en Bordeaux

Pieds et paquets :

Avec une texture un peu ferme et élastique, une consistance gélatineuse les pieds et les paquets offrent une sensation riche et onctueuse. Ainsi, le choix d'un vin rouge très fruité pour jouer ton sur ton peut être judicieux. Mais un vin blanc nerveux et acide comme un Touraine blanc étonnera les papilles en jouant sur l'opposition. Et dans le même ordre d'idée, un rosé vif comme un Bandol ou un Côte d'Anjou provoquera cette même sensation d'opposition.

Idée recette et vin : Pied de porc grillé, pommes sautées et sauce béarnaise, accompagnés d'un Rully de la Côte Chalonnaise.

Tablier de sapeur :

Cette spécialité lyonnaise offre à la fois une consistance onctueuse et une texture souple et soyeuse. Un Picpoul de Pinet ou un Muscadet se marie avec élégance à ce produit tripier. Ainsi, pour relever le goût de ce plat, on privilégiera un vin anguleux à tendance acide pour jouer le contraste. Autre possibilité : un rosé ou un blanc vif et nerveux.

Idée recette et vin : Tablier de sapeur et pommes vapeur servis avec un Régnié en Beaujolais

Tête de veau sauce ravigote :

La tête de veau offre beaucoup de mâche, une consistance ferme et gélatineuse. La sauce ravigote, acide, conditionne le choix du vin. Ainsi, il vaut mieux aller dans le sens de la sauce et jouer le contraste tête de veau et vins un peu acides voire rustiques : un Gamay de Touraine ou un Chiroubles en Beaujolais.

Idée recette et vin : Tête de veau, sauce aux herbes accompagnée d'un Beaujolais Morgon

Tripoux :

La texture ferme et élastique des tripoux et leurs saveurs fortes et prononcées recommandent un blanc méridional assez ample, par exemple un Mâcon blanc ou un Beaujolais comme le Côte de Brouilly.

Idée recette et vin : Tripoux au basilic à déguster avec un Gaillac Domaine du Mazou

Source : Centre d'Informations des Viandes

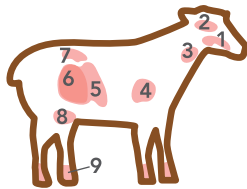
3 Les Produits Tripiers à cœur ouvert

Leçon de choses tripières

Issus du bœuf, du veau, du mouton, de l'agneau ou du porc, les produits tripiers rassemblent une diversité étonnante de morceaux. Cette grande famille du goût offre un arc-en-ciel de saveurs et de textures toutes aussi différentes les unes des autres. Ce qui fait qu'à la question "Aimez-vous les produits tripiers ?", la réponse "non", voire "beurk", est totalement irrecevable. La preuve en images :

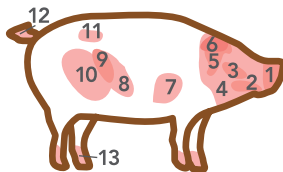
Agneau

- 1 Langue
- 2 Cerveille
- 3 Ris
- 4 Cœur
- 5 Foie
- 6 Pansette
- 7 Rognon
- 8 Animelle
- 9 Pied



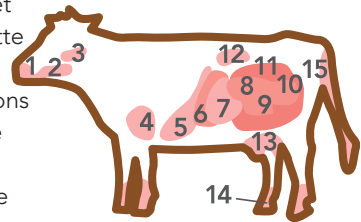
Porc

- 1 Museau
- 2 Langue
- 3 Joue
- 4 Tête
- 5 Oreille
- 6 Cerveille
- 7 Cœur
- 8 Foie
- 9 Rate
- 10 Estomac
- 11 Rognon
- 12 Queue
- 13 Pied



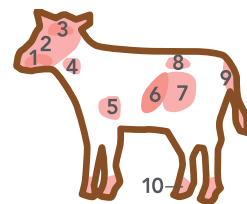
Bœuf

- 1 Museau
- 2 Langue
- 3 Joue
- 4 Cœur
- 5 Hampe
- 6 Foie
- 7 Bonnet
- 8 Feuillet
- 9 Onglet
- 10 Caillette
- 11 Panse
- 12 Rognons
- 13 Tétine
- 14 Pied
- 15 Queue



Veau

- 1 Langue
- 2 Tête
- 3 Cerveille
- 4 Ris
- 5 Cœur
- 6 Foie
- 7 Pansette
- 8 Rognon
- 9 Queue
- 10 Pied



Cuisine variée

rime avec

Produits Tripiers

La famille des produits tripiers... **quelle famille généreuse !** Si nombreux, si variés que selon les humeurs, ils se prêtent à toutes sortes de plats et de cuisson. **Envie d'un barbecue ou plutôt d'un ragoût,** les clés pour savoir quel produit tripié cuisiner.

Petit tableau d'utilisation des produits tripiers, bovins et ovins			
Morceau	Animal	Consistance	Préparation et cuisson
Animelles (ou rognons blancs)	Agneau, bélier, taureau	Ferme	Dégorgées et ébouillantées. Escalopées, sautées, pochées.
Cervelle	Agneau, veau	Fragile	Pochée, poêlée, frite
Cœur	Agneau, bœuf, génisse, veau	Ferme (bœuf) Tendre (agneau, génisse)	En tranches : poêlé ou grillé Entier : farci ou braisé.
Foie	Agneau, bœuf (dit de génisse)	Fine (bœuf), Très fine (veau) Tendre (agneau)	En tranches : poêlé, grillé Entier : rôti (rosé).
Gras-double, tripes	Bœuf	Assez ferme	En ragoût (gras-double). Pané ou frit à la poêle (gras-double et tripes).
Hampe	Bœuf, veau	Ferme	Grillée à feu vif, sautée.
Joue	Agneau, mouton, bœuf, veau	Onctueuse, tendre et soyeuse	A braiser ou a bouillir. En ragoût, en daube, en terrine.
Langue	Agneau, mouton, bœuf, veau	Assez ferme et onctueuse	Confite ou braisée (agneau), Bouillie en pot-au-feu (bœuf).
Moelle	Veau	Fragile	Pochée, poêlée, frite, sur canapé.
Onglet	Bœuf, veau	Tendre	Grillé ou poêlé se déguste saignant.
Pansette	Veau, agneau	Assez ferme	Braisée
Pied	Agneau, mouton, bœuf, veau	Gélatineuse	A bouillir (source de gélatine), ou à braiser (pieds et paquets).
Queue	Bœuf, veau	Très tendre	Braisée, rôtie, ou bouillie en terrine (après une longue cuisson)
Ris	Agneau, veau	Souple et fondante	Entiers : braisés, en tranches : poêlés ou frits, en morceaux : cuisinés en sauce.
Rognons	Agneau, mouton, bœuf, veau	Tendre (selon l'âge de l'animal)	Rôtis entiers dans leur graisse, poêlés en tranches, grillés en morceaux.
Tête	Veau	Onctueuse et ferme	Cuite au blanc, servie chaude ou froide avec une sauce.

Produits tripiers rouges et blancs :

pour parler comme un professionnel tripier
et briller dans les dîners !

Rouges ou blancs ? Non, il ne s'agit pas de vin mais bel et bien de produits tripiers. Cette grande famille savoureuse se distingue en deux catégories : les produits "dits" rouges et les produits "dits" blancs.

Bizarrie des jargons professionnels et contrairement à ce que l'on pourrait penser, **la distinction entre les produits tripiers blancs et les produits tripiers rouges ne tient pas à la couleur des produits.** Derrière cette dénomination purement professionnelle, c'est en fait au travail de préparation des produits qu'il est fait allusion.

Ainsi, les produits tripiers "rouges" ne demandent que peu de préparation par le tripier : ils sont vendus crus. C'est le cas pour le foie, le cœur, les rognons, la langue, la cervelle ou les ris.

Inversement, les produits tripiers "blancs" désignent les produits blanchis, échaudés et épiluchés avant leur vente à l'étal. Parmi ces produits blancs, on trouve la panse, le bonnet, le gras-double, la tête et les pieds.

Pour mieux comprendre et rendre hommage à l'habileté et à la patience des artisans tripiers, il suffit de passer leur rendre visite dans leur **"laboratoire"**. C'est là qu'ils préparent les produits avant de les offrir à la vente.

Si l'on passe la tête par la porte au moment où le tripier prépare une panse, voilà ce que l'on découvre :

"Pour les produits blancs, en général, **un gros travail de préparation est nécessaire.**

Par exemple, pour les tripes, les panses subissent un nettoyage très soigneux.

A l'eau froide d'abord, ensuite à l'eau chaude entre 65 et 67°C additionnée de carbonate de soude. On procède ensuite au déhousage pour enlever la muqueuse de la panse, par immersion dans l'eau chaude, puis par grattage.

Pour obtenir une belle couleur blanche, on les rince abondamment à l'eau fraîche. Enfin, on raidit les panses en les plongeant dans de l'eau à 100 °C."

(texte du livre Produits tripiers, 30 siècles d'histoire gourmande.)

4 Les Produits Tripiers, cocktail de variété et d'équilibre

Un petit pas pour les calories, un grand pas pour les nutriments

En plus d'avoir l'avantage de varier les plaisirs gustatifs, les produits tripiers contribuent à une **alimentation équilibrée**. Ils offrent en effet un large éventail de nutriments très bénéfiques pour le plus grand bien de notre corps.

A condition, bien sûr, de respecter une recette légère.

Décryptage des calories, apports nutritionnels pour quelques fameuses recettes tripières :

Tableau des apports nutritionnels par morceau

Morceaux et types de cuisson	Energie		Nutriments pour 100 g de viande cuite					Minéraux pour 100 g de viande cuite										Vitamines pour 100 g de viande cuite									
	Energie Kcal	Energie Kj	Protides g	Lipides g	cholesterol mg	fer mg	zinc mg	B1 mg	PP mg	B5 mg	B6 mg	B9 µg	B12 µg	C mg	A µg	D µg	E mg										
Foie de bœuf poêlé	136	568	21	5,3	204	5,8	4,5	0,3	18	8,5	1,4	536	109	20	9735	0,5	0,4										
Foie de veau poêlé	109	456	19	3,4	220	2,3	15,5	0,2	21	5	0,8	342	76	16,2	45004	2,5	0,7										
Foie d'agneau poêlé	144	603	23	5,8	235	4,1	4,7	0,4	18,5	12,6	0,5	457	60	17,6	13576	0,5	0,4										
Rognons de bœuf poêlés	171	715	27	7	436	9,5	3,1	0,4	6,5	2,3	0,6		26				1										
Rognons de veau poêlés	167	698	26	7	396	5	4,9	0,5	6,3	5,6	0,5		42				1,2										
Langue de bœuf bouillie	264	1103	26	17,6	145	3,5	5,9	0,05	3,2	1,1	0,1		4,4				0,24										
Langue de veau bouillie	237	990	21	17	162	2,6	3,8	0,1	2,6	1,1	0,2		6,8				1,1										
Cœur de bœuf poêlé	128	535	23	4,5	142	6,7	2,3	0,4	6,9	1,1	0,3		11,5				1,5										
Ris de veau poêlés	136	569	21	5,8	275	0,5	1	0,1	4,4	1,8	0,1		4,9				0,6										
Tête de veau bouillie	187	780	21	11,4	102	0,7	1,6	0,04	1,8	0,7	0,06		2,3				0,6										
Queue de bœuf bouillie	196	818	28	9,3	82	2,9	8	0,02	2,1	0,2	0,1		1,1				0,1										
Tripes à la mode de Caen	119	499	24	2,6	139	1,1	3,8	0,02	0,4	0,4	0,5		1,2				0,5										

g : grammes / mg : milligrammes / µg : microgrammes

Source : Centre d'Informations des Viandes

De l'effet des nutriments contenus dans les produits tripiers sur le corps

Les produits tripiers contiennent de nombreux nutriments, chacun ayant un effet différent sur notre corps. Zoom sur les bénéfiques de la consommation de produits tripiers, pour rester en forme et se nourrir avec plaisir.

Pour la forme...

Pour être en forme, rien de tel qu'une bonne bouffée d'oxygène au cœur de nos cellules. Le fer assure effectivement l'oxygénation de notre organisme. Or, on trouve parmi les produits tripiers des morceaux riches en fer dit "héminique" (par opposition au fer "non héminique", que l'on trouve dans les végétaux, les produits céréaliers, les légumes, les produits laitiers, les œufs...). La particularité du fer héminique est qu'il est 4 à 5 fois mieux absorbé que le fer non héminique).

Les produits champions dans cette catégorie : les rognons, le cœur, le foie, l'onglet.

... Sans les formes :

Contrairement aux idées reçues, les produits tripiers, pour la plupart, sont des produits peu caloriques qui, de surcroît, contiennent des protéines de bonne qualité. Et tout cela, avec du goût en plus ! Adieu les repas "minceur" insipides ; bonjour les recettes savoureuses alliant souci de la ligne et gourmandise !

Quelques recettes championnes : tripes à la mode de Caen, cœur de bœuf poêlé, foie poêlé.

Pour rester en bonne santé :

Les produits tripiers contiennent du zinc qui renforce le système immunitaire et d'autres minéraux tels le cuivre qui permet de lutter contre les infections, ou bien le sélénium aux propriétés antioxydantes

Pour éviter les " coups de mou " :

Les vitamines B2 et B3 (ou PP) pour la production d'énergie, la vitamine B9 (folate) pour la formation des globules rouges et la prévention de certaines anémies, la vitamine B12 anti-anémique par excellence pour garder la forme et lutter contre la fatigue. Sans oublier la vitamine C qui aide à conserver tonus et forme. "Coup de fouet" pour l'organisme, elle facilite l'absorption de fer. Les produits champions : le foie en particulier, mais aussi les rognons.

Pour la peau et les cheveux :

La vitamine B5 aide à régénérer les cellules de la peau et favorise le développement des cheveux et des ongles. La vitamine A et le sélénium interviennent dans la lutte contre les radicaux libres, facteurs n°1 du vieillissement de la peau. Tous ces nutriments entretiennent la qualité de la peau et contribuent à sa résistance et sa tonicité.

Pour la croissance :

Alors que le zinc est indispensable à la croissance de l'enfant et de l'adolescent, la vitamine D aide à fixer le calcium, contribuant ainsi à une bonne ossification.

Pour " faire de vieux os " :

Les produits tripiers sont aussi riches en vitamines E, idéale contre le vieillissement et qui joue un rôle important dans la protection de la membrane de toutes les cellules de l'organisme. Sans oublier le cuivre, indispensable à la bonne qualité des os.

5 La filière en chiffres

Des hommes, des produits... en chiffres

La filière Triperie regroupe les industriels, les grossistes et les artisans tripiers.
Quelques chiffres :

Le secteur artisanal (chiffres 2003) :

- 220 entreprises
- 600 salariés, qui à eux tous, couvrent près de 2000 points de vente par semaine à travers tout le pays.
- 20 millions d'Euros de chiffre d'affaires

Le secteur industriel (chiffres 2003)

- 36 entreprises
- 660 salariés – secteur triperie
- 360 millions d'Euros – industriels tripiers et abatteurs.

Produits tripiers bœuf, veau, ovin, porc	2003	
	Tonnes	Parts de marché
Frais (Ménages - SECODIP)	39 805	22,53 %
Surgelés (Ménages - SECODIP)	3 709	2,10 %
Restauration hors foyer (RHF OU RHD)	7 800	4,41 %
3 ^e transformation	22 398	12,68 %
Industrie de la charcuterie (source FICT)	102 988	58,28 %
Consommation	176 700	100,00 %

Indice de consommation volume selon le statut du foyer base 100 en 1999

Produits tripiers frais	1999	2003	2004
Consommation des ménages	100	81	81
Niveau de revenu du ménage			
Aisée	100	65	65
Moyenne supérieure	100	78	73
Moyenne inférieure	100	86	87
Modeste	100	87	90
Cycle de vie			
Jeune célibataire	100	50	82
Célibataire âge moyen	100	104	107
Vieux célibataire	100	111	113
Jeune couple	100	38	41
Couple âge moyen	100	85	86
Vieux couple	100	83	80
Famille (enfants en maternelle)	100	60	75
Famille (enfants en primaire)	100	73	72
Famille (enfants en collège et lycée)	100	74	70
Famille (enfants majeurs)	100	76	70
Age du chef de famille			
Moins de 35 ans	100	50	57
De 35 à 49 ans	100	81	73
De 50 à 64 ans	100	88	92
65 ans et plus	100	87	86
Nombre de personnes au foyer			
Une personne	100	104	109
Deux personnes	100	88	87
Trois personnes	100	62	62
Quatre personnes et plus	100	75	73
Présence d'enfants au foyer			
Une personne	100	104	109
Sans enfant	100	80	78
Avec enfants	100	72	72

Sources : Secodip - CIV / CNTF

France comparaisons 2002/2004 – indice base 100 en 1999

		1999	2002	2003	2004
Prix moyens	Toutes espèces animales confondues	100	109	120	134
	Produits tripiers de BŒUF	100	104	112	118
	Produits tripiers de VEAU	100	121	136	159
	Produits tripiers d'AGNEAU	100	105	112	119
	Produits tripiers de PORC	100	104	104	138
Quantités achetées extrap.	Toutes espèces animales confondues	100	83	81	81
	Produits tripiers de BŒUF	100	86	85	88
	Produits tripiers de VEAU	100	80	79	72
	Produits tripiers d'AGNEAU	100	61	65	70
	Produits tripiers de PORC	100	87	82	81
Nombre acheteurs / 100 ménages	Toutes espèces animales confondues	100	90	89	88
	Produits tripiers de BŒUF	100	83	84	84
	Produits tripiers de VEAU	100	90	93	89
	Produits tripiers d'AGNEAU	100	69	74	71
	Produits tripiers de PORC	100	80	80	78
Quantités achetées / acte	Toutes espèces animales confondues	100	98	96	97
	Produits tripiers de BŒUF	100	100	99	103
	Produits tripiers de VEAU	100	84	83	81
	Produits tripiers d'AGNEAU	100	103	102	107
	Produits tripiers de PORC	100	109	108	102

Sources : Secodip - CIV / CNTF

Achat des ménages des produits tripiers par régions - tonnes - année 2004

Nord	Est	Région parisienne	Ouest	Centre ouest	Centre est	Sud ouest	Sud est
6 248	4 170	4 698	8 345	4 129	4 846	3 282	4 031

Sources : Secodip - CIV / CNTF

Achat des ménages des produits tripiers par formes de distribution - tonnes

Formes de distribution	Bœuf	Veau	Ovin	Porc	Surgelés	Totaux	
						2004	2003
Hypermarchés	7 531	2 875	717	5 017	468	16 608	17 094
Supermarchés	6 260	2 865	406	3 860	690	14 081	14 577
Superettes	197	67	19	56	14	353	593
Hard discount	680	150	26	410	337	1 603	2 106
Total GMS	14 668	5 957	1 168	9 343	1 509	32 645	34 372
Bouchers	1 847	2 500	499	1 014	0	5 860	5 918
Tripiers	1 016	588	286	644	0	2 534	2 496
Total détaillants	2 863	3 088	785	1 658	0	8 394	8 414
Total général	17 531	9 045	1 953	11 001	1 509	41 039	42 786
Autres					603	603	

Sources : Secodip - CIV / CNTF

Des hommes, des Femmes... et leur métier

En France, les produits tripiers se cuisinent et se dégustent depuis fort longtemps. Ils font désormais partie intégrante du patrimoine gastronomique français. Ce succès est, bien entendu, dû aux saveurs goûteuses et parfumées des produits tripiers. Mais point de saveurs sans le savoir-faire des tripiers, qui pratiquent un métier vieux de plus de 900 ans. Un métier souvent transmis de père en fils ou de père en fille, qui nécessite bien des talents : le coup d'œil pour choisir les produits, les gestes pour les préparer, les idées pour les cuire, le goût du contact pour aller à la rencontre des consommateurs, l'endurance pour faire face à de longues journées, le goût du goût aussi pour susciter l'envie... Ah bon, être ambassadeur du goût n'est pas une mince affaire ? La parole est à ceux qui le pratiquent puisque ce sont eux qui en parlent le mieux.

Sandra Gambert est tripière. Et elle le tient de son père. Cette jeune femme souriante, fait le mercredi, vendredi et dimanche le marché de Montfermeil et le samedi celui de Meaux, dans la région parisienne. A Montfermeil, son stand, installé dans les halles, ne propose que des produits tripiers.

"Il y a trois bouchers dans les halles et je n'ai pas le droit de vendre de la viande. Je prépare aussi des plats à base de produits tripiers : langue de porc vinaigrette, tête de veau ravigote, langue de bœuf sauce tomate, museau de porc vinaigrette. Sur ce marché, je vends beaucoup de hampe et d'onglet de bœuf et de veau. Ce sont deux bons articles d'appel et, en bavardant avec les clients, je peux leur conseiller d'essayer d'autres produits comme les joues de bœuf ou de porc, pas très chers, faciles à cuisiner et qui sont très goûteux.

Aujourd'hui, j'ai préparé des paupiettes réalisées avec un onglet de veau et une farce d'onglet de veau haché, d'herbes et d'ail. Les clientes veulent toujours avoir des idées de préparation, c'est le côté agréable de la vente, j'aime beaucoup ce contact. En fait, je ne me suis jamais posée la question de ce que j'allais faire comme métier. Et pourtant, c'est parfois difficile.

Levers à trois heures pour être, le mardi et le jeudi, à Rungis vers 4 heures du matin et acheter les produits frais dont nous allons avoir besoin les deux jours suivants. Retour au laboratoire où l'on prépare tous les morceaux pour la présentation du stand et de celui de mon père : épluchage de l'onglet et de la hampe, cuisson de la langue de bœuf, préparation des têtes roulées. On les achète entières et notre grossiste de Rungis les "casse" et nous les vend désossées avec les cervelles à part."

(source : 30 siècles d'histoire gourmande)

Laurent Chiron, tripiier à Boulogne-Billancourt. Le métier coule dans ses veines...

" Mon grand-père était tripiier. Mon père était tripiier. Je suis tripiier... "

Je ne peux dire à quand remontent mes premiers souvenirs de ce métier, mais je peux dire qu'ils sont très présents dans ma mémoire : mon grand-père en train de désosser, mes parents préparant les ventes avant d'aller au marché, les achats aux Halles de Paris, puis à Rungis avec mon père.

Aujourd'hui, j'ai 43 ans. J'ai repris l'affaire familiale depuis 6 ans. Je crois que c'est une suite logique... Ce qui m'attire dans ce métier, c'est le goût du travail bien fait. Mon indépendance dans le travail, mes amitiés avec les fournisseurs et les clients.

Le foie de veau, c'est mon produit phare. À Rungis, je prends mon temps pour les choisir, pour déterminer leur qualité.

À la vente nous sommes trois et la coupe du foie me revient car cela demande un savoir-faire particulier. Je coupe les tranches de façon régulière, je retire les veines. Ainsi le foie est apprécié par mes clients. Ils en redemandent ! Je les conseille sur les modes de cuisson aussi, je leur donne des recettes. D'ailleurs, à chacun de mes retours de vacances, ils reviennent et m'expriment leur mécontentement. En effet, mes vacances les ont privés de produits tripiers. Et les voir revenir, c'est ma récompense. "