

TABLIER DE SAPEUR



Ingrédients: Pour 4 personnes

1 kg de panse de bœuf dans le bonnet
50 cl de vin blanc sec
1 cuillère à soupe de moutarde
sel, poivre blanc
1 œuf
pain rassis pour la panure

1 cuillère à soupe huile d'arachide
chapelure



Recette:

Découper la panse de boeuf en quatre morceaux, l'essentiel est que les parts soient à peu près égales.
Préparez la panure ([voir le petit truc ci-contre](#)).

Faites-les mariner deux jours dans un mélange de vin blanc, moutarde, sel et poivre blanc.

Après avoir égoutté soigneusement les morceaux, trempez-les dans un mélange intime d'œuf, d'huile, sel et poivre (dans lequel on incorpore quelques-gouttes d'eau froide) battu à la fourchette,

ce qu'on appelle en langage pro une "anglaise".

Une fois humectés de cette anglaise, tapissez uniformément chacune des parts de panure.

Dans une poêle, faites chauffer à bon feu un mélange de beurre et d'huile, dans lequel vous "jetez" les tabliers de sapeur.

Faites-les frire environ 6 minutes sur chaque face, jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.

Servez avec une sauce gribiche la question suivante est fait-on une sauce gribiche ?

C'est facile il suffit de monter une vinaigrette à la moutarde avec des œufs durs écrasés, du persil, des cornichons hachés et des câpres.

Le petit truc

Pour faire de la panure, prenez un bon pain que vous laissez rassir pour qu'il soit bien sec.

Réduisez-le en poudre.

Certains emploient un robot mixer.

Si vous n'en avez pas, la méthode la plus simple est de briser le pain en gros morceaux, puis de le mettre dans un grand torchon.

Pour réduire le pain en panure, utilisez soit un rouleau à pâtisserie soit un marteau, selon que vous vous sentez plutôt cuisinier ou bricoleur.

Source: tribune de Lyon . tablier-de-sapeur de B. Copeaux (le ban des vendanges)

Bon Appétit

