



< retour

Charcuterie

Boudin noir



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Andouille, Andouillette, Boudin

Poids moyen : 125g

Le boudin noir, couleur brun teintée de carmin, tire sa couleur du sang de porc qui entre dans sa fabrication. Le boudin blanc, quant à lui, est fabriqué à partir de viande blanche (volaille, veau, porc additionné de gras de porc ou de veau).

Le boudin noir est souvent servi avec des pommes ou une purée de pommes de terre. Si la

proportion d'amidon incorporé excède 10%, son pourcentage doit obligatoirement figurer sur l'étiquette.

VARIÉTÉS

Il en existe un nombre incalculable de variétés; on dit même qu'en France il y a autant de boudins que de charcutiers, car on peut faire varier les proportions de sang et de gras et y ajouter les ingrédients de son choix (oignons, épinards, raisins, pommes, pruneaux, châtaignes, lait, crème, eau-de-vie, semoule, mie de pain, flocons d'avoine, œufs, épices, fines herbes, etc.). Le mélange est mis dans une enveloppe (traditionnellement les boyaux de l'animal), puis poché. Ce boudin est appelé «boudin noir» afin de le distinguer du «boudin blanc», d'origine beaucoup plus récente.

Boudin en boîte : Vendu en boîte, le boudin noir est utilisé en cuisine pour certaines préparations car la consistance est plus ferme et permet d'autres réalisations.

COMMENT CHOISIR ?

Il existe autant de types de boudins noirs qu'il existe de fabricants qui l'assaisonnent différemment et peuvent l'additionner d'aromates, épices, condiments, vins... Le boudin noir est une véritable preuve de la créativité culinaire française.

QUE FAIRE AVEC ?

Le boudin noir contient 33 % de graisses, autant que les saucisses, et 3 à 4 fois plus que les viandes. Mieux vaut donc en consommer de façon occasionnelle, même s'il est riche en fer ! Il se déguste souvent avec des pommes.

COMMENT PRÉPARER ?

Le boudin noir est habituellement coupé en tranches, puis poêlé, poché ou grillé une dizaine de minutes. Le boudin blanc est généralement poêlé doucement, grillé, poché ou cuit au four, ou en papillotes.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le boudin se conserve de 3 à 4 jours au réfrigérateur. Il s'altère rapidement, aussi doit-on le consommer sans délai.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le boudin est riche en fer et en vitamine B12, et contient une quantité relativement élevée de sodium (environ 700 mg par 100 g).

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
261 kcal	14,80 g	1,80 g	21,60 g	8,50 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
27,20 mg	749,00 mg	11,50 g	73,80 mg	27,20 mg
sucre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,29 g	0,10 mg	0,70 mg	22,80 mg	0,10 mg
vitamin A				
7,00 µg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le boudin serait l'une des plus anciennes charcuteries connues; on en trouve mention dans des textes qui datent de plus de 5 000 ans. C'est au Moyen Âge qu'un charcutier parisien s'inspira d'une coutume de Noël qui consistait à consommer après la messe de minuit une bouillie à base de lait, et imagina d'y incorporer œufs, viande blanche, lard gras et assaisonnements, et de loger ce mélange dans des boyaux d'animal: le «boudin blanc» était né! Encore aujourd'hui, on le nomme «boudin à la parisienne» et on le vend surtout au temps de Noël.

Boudin aux coings et maroilles [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Parmentier de potiron et boudin noir [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Crumble de boudin noir, pommes et

speculoos [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Boudin noir aux pommes [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Marbré de lyonnaiseries, vinaigrette d'herbes et condiments [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Fine tarte aux pommes poêlées à la cannelle et boudin noir, beurre de cidre [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Nems de boudin, betteraves et pommes acidulées [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15059>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15059>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boudin-aux-coings-et-marouilles>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/parmentier-de-potiron-et-boudin-noir>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/crumble-de-boudin-noir-pommes-et-speculoos>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/boudin-noir-aux-pommes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/marbre-de-lyonnaiseries-vinaigrette-dherbes-et-condiments>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/fine-tarte-aux-pommes-poelees-la-cannelle-et-boudin-noir-beurre-de-cidre>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/nems-de-boudin-betteraves-et-pommes-acidulees>