< retour

Boucherie

Poitrine de porc

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Porc

Poids moyen : 500g

La poitrine de porc, aussi appelée lard maigre est utilisée pour faire du lard fumé, de la ventraiche, du bacon. On l'utilise également beaucoup dans beaucoup de plats salés/sucrés à base de cochon. C'est un morceau relativement gras.

Si on juge le porc trop fade, l'assaisonner avant la cuisson ou le mariner. Le poivre vert, la

moutarde, l'oignon, l'ail, les jus d'agrumes, la sauce soya et les herbes rehaussent à merveille sa saveur.

VARIÉTÉS

Il existe diverses races de porc, dont la Duroc, la Landrace et la Yorkshire, qui ont donné lieu à de nombreux croisements.

Ventrèche : La ventrèche est de la poitrine de porc roulée qui a été séchée. Son nom provient de la partie d'où elle est prélevée à savoir le ventre de l'animal. On trouve cette spécialité notamment dans le sud-ouest de la France.

Poitrine de porc cuite : La poitrine de porc se cuit dans une cocotte, à couvert, avec différentes épices. On peut en trouver déjà cuite dans le commerce.

Poitrine de porc fumée :

COMMENT CHOISIR ?

Choisir de préférence un porc sous label rouge "porc en grain" ou "porc fermier" nourri respectivement à 50% et 70% de céréales. La chair d'une viande de qualité doit être rose à rouge clair au grain ferme, fin et non humide. Sa graisse doit être très blanche, compacte et bien répandue.

QUE FAIRE AVEC ?

Le porc se mange chaud ou froid et toujours cuit (légèrement rosé) de façon à détruire la trichine potentiellement présente dans sa chair. Le porc est délicieux apprêté avec des fruits frais ou séchés (marrons, ananas, pommes, oranges, pruneaux, raisins, abricots).

COMMENT PRÉPARER ?

Toujours cuire le porc, car la cuisson est l'unique moyen de tuer les parasites potentiellement présents dans la chair (mise à part l'irradiation); ces parasites sont détruits lorsque la température interne atteint 60°C. Pour plus de sûreté, cuire jusqu'à 70°C (la chair est alors légèrement rosée).

Le porc s'assèche et durcit facilement à la cuisson. Il convient donc d'éviter de le surcuire et, si le gras visible est enlevé, de protéger sa chair avec un peu de gras. La cuisson devrait également s'effectuer à feu doux (à 120°C au four ou à feu moyen à la poêle ou au barbecue, par exemple) afin que la chair puisse cuire adéquatement sans perdre sa saveur, ses jus et sa tendreté.

Se méfier de la cuisson au four à micro-ondes qui peut cuire le porc inégalement. La prise de

la température interne de la viande à différents endroits à l'aide d'un thermomètre est une bonne façon de s'assurer une cuisson parfaite.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le porc se conserve au réfrigérateur ou au congélateur. Le porc haché se réfrigère 1 ou 2 jours, les côtelettes et les saucisses fraîches, de 2 à 3 jours, et les rôtis, les produits de charcuterie (contenant entamé) et la viande cuite, de 3 à 4 jours. Les côtelettes et les rôtis se congèlent de 8 à 10 mois et le bacon, de 1 à 2 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le porc se distingue par son contenu en thiamine (surtout), en ribo-flavine et en niacine (des vitamines B), plus élevé que dans les autres viandes. Il est également riche en zinc et en potassium et une bonne source de phosphore.

La valeur nutritive du porc varie en fonction des coupes et selon que l'on inclut ou non le gras visible. Contrairement à la croyance populaire, le maigre de porc cuit n'est pas plus gras ni plus calorique que celui d'autres viandes. Son gras est visible et s'enlève facilement.

calories	259 kcal
protéines	16,90 g
lipide	21,40 g
magnesium	16,20 mg
calcium	6,17 mg
sodium	57,10 mg
acides gras saturés	8,67 g
cholestérol	77,00 mg
phosphore	244,00 mg
cuivre	0,10 mg
zinc	2,72 mg
fer	0,55 mg
manganèse	0,01 mg
vitamin B1	0,54 mg
vitamin B2	0,16 mg
vitamin B3	3,66 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Selon l'ancienne école d'histoire naturelle, l'ancêtre du porc serait le sanglier sauvage (Sus scrofa), aux défenses plus importantes que le sanglier actuel. Mais on croit aujourd'hui que ces animaux ne seraient que cousins. On nomme le mâle «verrat», la femelle «truie» et le petit «cochonnet», «porcelet» ou «goret». Un animal de 3 à 4 semaines est nommé «cochon de lait». Le mot «porc» désigne l'animal ainsi que sa viande. Le porc occupe depuis toujours une place importante dans l'alimentation humaine. Jusqu'à la dernière guerre mondiale, tuer le cochon était la grande fête des provinces de France. Encore aujourd'hui, cet événement constitue une fête rituelle qui rassemble parents et voisins. Le porc est prolifique et plus facile à élever que d'autres bêtes de boucherie, car il est paisible et peut se nourrir d'à peu près n'importe quoi. Dans les porcheries, il a longtemps partagé le même espace que ses éleveurs, occupant l'étage inférieur des maisons ou se promenant près des habitations; ces conditions d'élevage existent encore dans certaines parties du monde. Sa valeur provient non seulement du fait qu'il fournit une quantité intéressante de viande, mais que pratiquement toutes ses parties, telles la graisse fondue (saindoux), les oreilles, la soie (les poils), les pattes, les pieds, les entrailles et la queue, sont utilisées soit comme viande fraîche, soit en charcuterie. Autrefois, le porc était souvent perçu comme un éboueur à cause de sa façon de s'alimenter. On croit d'ailleurs que l'interdiction de consommer le porc chez les Juifs et les Musulmans eut pour origine le fait que sa consommation provoquait la maladie. Les anciens Égyptiens, par exemple, croyaient qu'il transmettait la lèpre, et interdisaient l'entrée des temples aux porchers. On ignorait en ce temps-là que la cause de la maladie (la trichinose) était la présence, dans la chair du porc, d'un ver parasite (trichinella spiralis) non visible à l'œil nu, qu'une cuisson en profondeur (à température interne de 60°C) détruit. L'irradiation du porc permet aussi de détruire le parasite. Les principaux symptômes de cette maladie sont : gastro-entérite, fièvre, vomissements, douleurs musculaires, œdème des paupières et maux de tête.

Porc au caramel [3]

En savoir plus [3]

Poitrine de porc caramélisée [4]

En savoir plus [4]

Ma'a tinito [5]

En savoir plus [5]

Petits bocaux de pâté de lapin [6]

En savoir plus [6]

Terrine de foies de sanglier [7]

En savoir plus [7]

Cake à la nigelle [8]

En savoir plus [8]

Blettes au bacon [9]

En savoir plus [9]

Daube provençale et polenta [10]

En savoir plus [10]

Terrine de foies de volailles [11]

En savoir plus [11]

Terrine de lapin [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15294
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15294
[3] https://www.qooq.com/recipes/porc-au-caramel
[4] https://www.qooq.com/recipes/poitrine-de-porc-caramelisee
[5] https://www.qooq.com/recipes/maa-tinito
[6] https://www.qooq.com/recipes/petits-bocaux-de-pate-de-lapin
[7] https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-foies-de-sanglier
[8] https://www.qooq.com/recipes/cake-la-nigelle
[9] https://www.qooq.com/recipes/blettes-au-bacon
[10] https://www.qooq.com/recipes/daube-provencale-et-polenta
[11] https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-foies-de-volailles
[12] https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-lapin
[13] https://www.qooq.com/ingredients/poitrine-de-porc?page=1