



< retour

*Epicerie*

# Graisse de canard



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Canard, oie

La graisse de canard fond à basse température; on l'utilise comme matière grasse en cuisine. Elle sert à préparer confits, cassoulets, haricots, lentilles ou même omelettes et pommes de terre à la poêle... Sa couleur est blanc crème à jaune lorsqu'elle est solidifiée.

Si une conserve de confit de canard a été utilisée au préalable, il faut surtout garder la

graisse de canard de façon à pouvoir y faire griller, par la suite, des pommes de terre ou de la viande.

## VARIÉTÉS

Il existe environ 80 espèces de canards, ce qui a une influence sur la quantité de chair, la saveur (plus ou moins musquée), et la valeur nutritive (particulièrement la teneur en matières grasses) de celle-ci.

**Le canard de Barbarie** : Parmi les canards d'élevage, on retrouve le canard de Barbarie à la chair ferme d'un goût prononcé.

**Le canard nantais** : Le canard nantais à la chair fine mais plus grasse que le canard de Barbarie.

**Le colvert** : Parmi les espèces sauvages, le colvert à la chair très réputée est le plus répandu. On n'en consomme habituellement que les cuisses et les filets. Plusieurs autres espèces de canards sauvages sont très appréciées en gastronomie.

## COMMENT CHOISIR ?

La graisse de canard se trouve en bocal dans les épicerie fines. Si une conserve de confit de canard a été utilisée au préalable, la graisse peut se garder.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le canard est souvent cuisiné avec des fruits telles les oranges, les cerises et les pommes, car leur acidité convient bien à sa chair grasse. Le canard à l'orange est une recette française classique. Le canard est aussi fréquemment servi accompagné de marrons. En Chine, le canard laqué est une recette traditionnelle qui demande plusieurs heures de préparation. Elle consiste à enduire le canard d'une sauce aigre-douce et à le rôtir. Les œufs de canard, relativement peu consommés en Occident, sont fort appréciés des Asiatiques. Ils sont consommés durs ou cuisinés, car ils contiennent souvent des bactéries qu'il est nécessaire de détruire par la cuisson. On apprécie aussi le canard pour son foie gras, que certains jugent supérieur à celui de l'oie. Les filets du canard donnent des «magrets» que l'on grille, poêle ou fume.

## COMMENT PRÉPARER ?

Le rôti convient bien au canard. Il permet de réduire la teneur en gras du volatile, surtout si l'on prend soin de piquer la peau à différents endroits à l'aide d'une fourchette avant la cuisson, et si on le place sur la grille d'une rôtissoire. Prévoir de 20 à 25 min de cuisson par 500 g à 160 °C. Le gras en fondant rend la peau croustillante et dorée. Les très gros canards, moins tendres, sont souvent cuisinés à la chaleur humide (braisés) ou

transformés en pâtés, en ballottines et en cassoulets.

## COMMENT CONSERVER ?

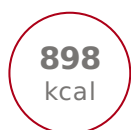
Se congèle : oui

La graisse de canard se conserve 1 à 2 mois au réfrigérateur dans des bocaux. Elle peut aussi se congeler pour une durée d'environ 6 mois.

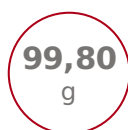
## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

la graisse de canard est riche en acides gras insaturés et contient également une faible proportion d'acide palmitoléique.

calories



lipide



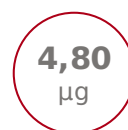
acides  
gras  
saturés



cholestérol



vitamin D



\* Source de données :  
AFSSA

## HISTOIRE

Le canard est un oiseau palmipède qui aurait été domestiqué en Chine il y a plus de 4 000 ans. Facile à apprivoiser et affectueux, le canard suit facilement ses maîtres, ce qui ravit notamment les enfants. Le canard vit en couple et est affecté par la mort de l'autre. En Chine, à cause de cette particularité, il a longtemps été un symbole de fidélité conjugale.

## Pomme de terre sautées à l'ail et sauce béarnaise [3]

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

## Gombo de canard [4]

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

## Fritons de canard [5]

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

## Rillettes de lapin [6]

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

# Tourtous [7]

En savoir plus [7]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15549>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15549>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pomme-de-terre-sautees-lail-et-sauce-bearnaise>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/gombo-de-canard>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/fritons-de-canard>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/rillettes-de-lapin>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tourtous>