



< retour

*Boucherie*

# Travers de porc



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Porc

Poids moyen : 1000g

Le travers est la partie supérieure de la poitrine de l'animal. Le morceau se présente en bandes longues et étroites, la chair reliant entre eux les petits morceaux de côtes. Il correspond au haut de côtelettes du mouton. C'est un morceau très estimé des gourmets par sa chair fine et moelleuse. Comme pour toute viande de porc, la valeur calorifique de la chair est élevée, ainsi que la teneur en lipides.

Compte tenu de l'importance des déchets que constituent les petits os, il faut compter pas moins de 250 g par personne.

## VARIÉTÉS

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

**Travers de porc fumé :** Morceau de viande de porc correspondant aux côtes de l'animal. Il peut être fumé au feu de bois ou au barbecue, et également aromatisé avec différentes herbes, comme le romarin, par exemple.

## COMMENT CHOISIR ?

La viande doit présenter une chair blanc rosé, ferme au toucher, et une graisse d'un blanc nacré. Il faut choisir des bandes de travers bien charnues, et modérément grasses. Un peu de graisse n'est pas un défaut en soi car elle apporte le moelleux indispensable à la dégustation. Le travers demi-sel peut présenter en surface une couleur grisâtre qui peut surprendre. Mais ceci n'est pas un défaut car c'est seulement dû au salage. A la coupe, la couleur vive de la chair doit réapparaître.

## 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 doit 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 uniformément 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 garantir 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, de 2 à 3 jours, et la viande cuite, de 3 à 4 jours. Les côtelettes se congèlent de 8 à 10 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	protéines	lipide	magnesium	calcium
332 kcal	23,10 g	26,60 g	18,00 mg	30,40 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
48,80 mg	10,90 g	98,10 mg	149,00 mg	0,11 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
3,00 mg	1,20 mg	0,10 mg	4,00 µg	0,37 mg
vitamin B2				
0,18 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 l'on pense 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 a pour origine le fait que sa consommation provoquait des maladies. 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.

## Travers de porc confits au cola [3]

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

## Travers de porc aux lentilles [4]

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

## Petit salé aux lentilles [5]

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

## Travers de porc caramélisé, purée de patates douces [6]

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

## Jambalaya [7]

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

# Travers de porc glacés au vinaigre de xérès [8]

En savoir plus [8]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15609>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15609>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/travers-de-porc-confits-au-cola>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/travers-de-porc-aux-lentilles>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/petit-sale-aux-lentilles>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/travers-de-porc-caramelise-puree-de-patates-douces>

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

[8] <https://www.qooq.com/recipes/travers-de-porc-glaces-au-vinaigre-de-xeres>