



< retour

Charcuterie

Lard fumé



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Coppa, Jambon, Lardons

Le lard se situe au niveau du dos et du ventre du cochon. Celui du dos contient beaucoup de graisse alors que celui du ventre contient plus de viande. On fumait le lard autrefois afin de mieux le conserver. Aujourd'hui, cela sert essentiellement à donner un goût particulier à la viande.

Le lard maigre qui peut être frasi, fumé ou salé, appelé aussi "ventrèche", est constitué par la poitrine de porc, dont les muscles sont séparés par des couches de gras. On y découpe des lardons de taille variable.

VARIÉTÉS

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

Lard fumé ibérique :Ce lard provient du cochon ibérique poilu aux pattes noires, le cerdo ibérico. Il se nourrit de glands et vit en liberté dans la dehesa. Son jambon fumé affiche une saveur de noisette, un arôme savoureux, doux et une texture fondante.

Ventrèche de Noir de Bigorre :Elevé dans le Piémont Pyrénéen le cochon noir de Bigorre se nourrit d'herbes, de céréales, de glands et de châtaignes. Cette alimentation offre une viande savoureuse et fondante.

COMMENT CHOISIR ?

Acheter le lard toujours bien blanc et bien ferme.

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.

Les coupes tendres (provenant principalement de la longe) sont meilleures cuites à chaleur sèche, soit sans ajout de liquide (rôties, grillées, poêlées). Les coupes moins tendres (provenant de l'épaule, de la cuisse ou du flanc) gagnent à être cuites à chaleur humide, ou avec du liquide (braisées, mijotées).

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

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

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le porc se distingue par son contenu en thiamine (surtout), en riboflavine 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
258 kcal	14,70 g	22,10 g	21,00 mg	10,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	civre
1 040,00 mg	2,84 g	55,50 mg	296,00 mg	0,05 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
1,70 mg	0,82 mg	0,03 mg	0,43 mg	0,20 mg
vitamin B3				
6,92 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 «trurie» 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.

Farci poitevin [3]

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

Fèves au lard [4]

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

Daube de boeuf [5]

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

Tournedos de bar au lard fumé, écrasé

de pommes de terre vitelotte [6]

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

Pâtée champenoise [7]

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

Dos de cabillaud rôti, lard ibérique et pommes écrasées au basilic [8]

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

Tournedos végétaux [9]

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

Club sandwich à ma façon [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Crème de haricots cocos au safran et lard fumé [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Picodon rôti au lard [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

→

[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15628>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15628>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/farci-poitevin>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/feves-au-lard>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/daube-de-boeuf-0>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tournedos-de-bar-au-lard-fume-ecrase-de-pommes-de-terre-vitelotte>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/potee-champenoise>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/dos-de-cabillaud-roti-lard-iberique-et-pommes-ecrasees-au-basilic>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/tournedos-vegetaux>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/club-sandwich-ma-facon>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/creme-de-haricots-cocos-au-safran-et-lard-fume>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/picodon-roti-au-lard>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/lard-fume?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/lard-fume?page=2>