



[< retour](#)

Charcuterie

Boudin(s) antillais



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Andouille, Andouillette, Boudin

Poids moyen : 60g

Le boudin antillais ou boudin créole est un savant mélange de sang de porc, de boyaux, de pieds de cives, de bois d'inde, de clous de girofle, de piment frais, d'huile, de pain rassis, de thym et de sel. Le sang de bœuf, de veau ou de mouton peut aussi être utilisé.

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

COMMENT CHOISIR ?

Vérifier la provenance du boudin antillais ou créole ; celui-ci peut provenir de toute la France. Pour être typiquement antillais il doit être bien pimenté.

QUE FAIRE AVEC ?

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 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	magnesium
400 kcal	9,90 g	12,10 g	34,70 g	31,40 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
82,30 mg	516,90 mg	15,99 g	58,50 mg	50,00 mg
sucre	fibres	cuiivre	zinc	fer
3,70 g	2,20 g	0,11 mg	0,68 mg	12,30 mg
manganèse				
0,41 mg				

[Afficher plus](#)

HISTOIRE

Le boudin noir aurait été inventé durant l'Antiquité par un cuisinier grec nommé Aphtonite. Le De re coquinaria d'Apicius du IVe siècle est le premier à transmettre sa recette. Au Moyen Âge, le boudin noir était dégusté dans les tavernes. Aujourd'hui, on en consomme en toutes occasions. L'origine du mot est obscure, elle pourrait venir de bedaine, de l'ancien français boudine, signifiant "gros ventre" ou bien alors du radical bod- qui indique quelque chose d'enflé.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15881>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15881>