



[< retour](#)

*Boucherie*

# Oie



Aimez-vous cet ingrédient ?

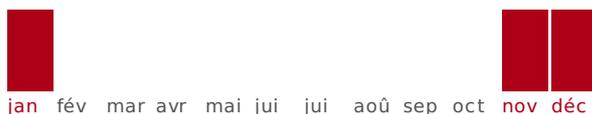
[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Canard, oie

**Poids moyen :** 5500g

L'oie est un oiseau palmipède au long cou et au large bec. Depuis toujours, les oies sauvages forment des volées migratoires qui font la joie des chasseurs. Les oies s'accouplent toute leur vie avec le même partenaire, et elles demeurent longtemps sans se reproduire si un des partenaires vient à mourir. Certaines races petites sont élevées pour

leur chair tendre et savoureuse; on les tue en général lorsqu'elles pèsent entre 3 et 5 kg. D'autres sont élevées pour leur foie gras; elles atteignent alors de 10 à 12 kg (et leur foie, en moyenne de 400 g à 1 kg).

Les apprêts de la dinde et du canard conviennent particulièrement bien à l'oie.

## VARIÉTÉS

Il existe de nombreuses espèces d'oies aux tailles variables.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir une oie à la chair rose ou rouge clair, à la poitrine rebondie et aux pattes claires et lisses. Plus l'oie est âgée, plus ses pattes sont velues et rouges, plus son bec est rigide et plus sa chair est ferme et sèche. Allouer 500 g de chair crue par personne.

## QUE FAIRE AVEC ?

L'oie se cuisine comme les autres volailles. L'oie sauvage, dont la chair est plus ferme, offre une saveur maximale lorsqu'elle est braisée ou apprêtée en pâtés. En Europe, l'oie farcie aux marrons et accompagnée de pommes ou servie avec de la choucroute est un classique. La chair de l'oie âgée ou très grosse est transformée en confits, en pâtés et en rillettes, ou elle est cuisinée en ragoût, en civet, ou braisée. Les farces et les garnitures aux fruits conviennent bien à la chair grasse de l'oie. On tire de l'oie de la graisse (substance blanchâtre pâteuse à l'air ambiant) que l'on utilise comme le beurre. Les connaisseurs aiment bien s'en servir pour dorer des pommes de terre.

## COMMENT PRÉPARER ?

Pour que l'oie soit moins grasse, piquer la peau à plusieurs endroits avant la cuisson, la placer sur la grille d'une rôtissoire et la retourner à mi-cuisson. Dégraisser la sauce. Pour rôtir une oie, prévoir environ 30 min de cuisson par kilo à 160 °C (320 °F).

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'oie peut se conserver jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Elle peut rester entière pendant un an au congélateur et jusqu'à 8 mois si elle est prédécoupée.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

L'oie a une valeur nutritive qui se rapproche de celle du canard. Elle est toutefois plus grasse que ce dernier.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
274 kcal	29,10 g	17,50 g	28,00 mg	12,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	civre
113,00 mg	4,56 g	96,00 mg	290,00 mg	0,28 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
3,17 mg	3,74 mg	0,02 mg	12,00 µg	0,11 mg
vitamin B2				
0,45 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

L'oie fut probablement domestiquée à l'époque néolithique lorsque des petits d'oies sauvages furent capturés et engraisés. Les Égyptiens eurent l'idée de gaver les oies et les canards d'élevage, c'est-à-dire de les alimenter de force pour obtenir un foie surchargé de graisse, le foie gras (voir Foie gras). Tuer l'oie lors du solstice d'hiver est une tradition qui existait en Europe et en Asie centrale. Au Moyen Âge, la viande d'oie était la plus populaire après celle du porc. Elle est beaucoup moins consommée maintenant lors des célébrations de fin d'année ou de fêtes; elle a été détrônée par la dinde. L'oie rôtie, farcie ou non, demeure une tradition en Allemagne, en Angleterre, en Europe centrale et en Scandinavie.

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15252>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15252>