< retour

Boucherie

Pied(s) de porc

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Pieds, Queue

Poids moyen : 350g

Les pieds de porc sont de longue date une spécialité de la ville Champenoise de Sainte-Menehould.

Si on juge le porc trop fade, l'assaisonner avant la cuisson ou le mariner. Le poivre vert, la moutarde, l'oignon, l'ail, les jus d'agrumes, la sauce soja et les herbes rehaussent à

merveille sa saveur.

VARIÉTÉS

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

COMMENT CHOISIR ?

La découpe de la carcasse du porc est probablement celle où l'on note le plus de différences entre l'Amérique du Nord et l'Europe. Les Européens ont une longue tradition qui fut établie avant que le désir de rentabilisation ne prédomine. La viande de porc de la cuisse ou de l'épaule est moins tendre. On en tire également des rôtis, de même que différents morceaux : pieds, jarrets, queue, etc.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pieds de porcs se cuisinent aussi bien en daube, braisé ou en vinaigrette.

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 légè-rement 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 ou 250 °F 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 côtelettes et les saucisses fraîches, de 2 à 3 jours, et les rôtis, les produits de charcuterie (contenant entamé) et la viande cuite, de 3 à 4 jours. Les côtelettes et les rôtis se congèlent de 8 à 10 mois, les saucisses, de 2 à 3 mois, le bacon et le jambon, 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
213 kcal	23,16 g	12,59 g	6,00 mg	70,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
132,00 mg	3,57 g	88,00 mg	75,00 mg	0,07 mg
zinc	fer	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
0,76 mg	0,58 mg	0,03 mg	0,11 mg	1,13 mg
vitamin B5				
0,30 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 «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 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.

Presskopf (fromage de tête alsacien) [3]

En savoir plus [3]

Feijoada brésilienne [4]

En savoir plus [4]

Crépinette de pieds de cochon, boudin noir en tempura et carpaccio de betteraves [5]

En savoir plus [5]

Filet de sandre farci aux cèpes, palet de pied de porc au foie gras, jus de veau [6]

En savoir plus [6]

Hochepot [7]

En savoir plus [7]

Ollada catalane [8]

En savoir plus [8]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15276

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15276

[3] https://www.qooq.com/recipes/presskopf-fromage-de-tete-alsacien

[4] https://www.qooq.com/recipes/feijoada-bresilienne

[5] https://www.qooq.com/recipes/crepinette-de-pieds-de-cochon-boudin-noir-en-tempura-et-carpaccio-de-betteraves

[6] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-sandre-farci-aux-cepes-palet-de-pied-de-porc-au-foie-gras-jus-de-veau

[7] https://www.qooq.com/recipes/hochepot

[8] https://www.qooq.com/recipes/ollada-catalane