



< retour

Charcuterie

Boudin blanc



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Andouille, Andouillette, Boudin

Origine : France

Famille :

Poids moyen : 125g

Le boudin blanc est une spécialité culinaire de Liège en Belgique, de Rethel dans les Ardennes et d'Essay dans l'Orne. Il s'agit d'une spécialité préparée à base de viande hachée, d'œuf, de mie de pain et de lait assaisonnés.

Pour empêcher la peau du boudin d'éclater durant la cuisson, la piquer en plusieurs endroits

avec une aiguille.

VARIÉTÉS

Il existe de nombreuses variétés de boudin blanc, intégrant différentes spécialités telles que : choux, raisins, truffes, des cèpes ou des morilles. En général, ces variétés sont disponibles pendant certaines fêtes.

Boudin blanc truffé :C'est un boudin blanc fourré aux truffes. Il doit être indiqué sur l'emballage que le boudin comporte au moins 3% de truffes. Le mélange de truffes avec d'autres champignons noirs est interdit.

COMMENT CHOISIR ?

La proportion d'amidon ne doit pas dépasser 5 % du poids total du produit. Si tel est le cas, la mention "féculé" ou "amylacé" doit apparaître à l'étiquetage.

QUE FAIRE AVEC ?

Le boudin blanc se mange cru ou cuit (poêlé ou grillé).

COMMENT PRÉPARER ?

Le boudin blanc se cuit au four ou à la poêle.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le boudin blanc est un produit frais, élaboré à partir de viandes hachées et de produits laitiers, tous très fragiles. Il faut le consommer au maximum 2 jours après l'achat. Le mettre dans une boîte hermétique fermée dans la partie haute du réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
226 kcal	10,10 g	5,63 g	18,10 g	13,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
48,90 mg	683,00 mg	7,90 g	61,40 mg	134,00 mg
cuiivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A

0,10
mg

1,10
mg

1,18
mg

0,10
mg

14,00
µg

vitamin
B1

0,16
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

A Noël, depuis le Moyen Âge dit-on, dans de nombreuses régions, les femmes préparaient, dans une marmite placée sur la bûche de Noël, une bouillie faite de lait, de mie de pain, de graisse, de fécule et parfois de morceaux de jambon ou de volaille bouillie qui réchauffait tout le monde au retour de la messe de minuit et dont, bien souvent, la cuisson était surveillée par les aïeuls qui, à cause de leur âge, ne pouvaient participer à cette messe. On a présenté cette bouillie dans les boyaux afin de la rendre plus présentable.

Boudin blanc truffé à la normande [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15469>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15469>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boudin-blanc-truffe-la-normande>