< retour

Volaillerie

Confit d'oie

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Canard, oie

Le confit d'oie est une spécialité culinaire originaire de Gascogne. On utilise des animaux gras (en général les même qui ont servi à la confection de foie gras). La viande est cuite longuement dans la graisse chaude, mise en bocal et recouverte de graisse.

VARIÉTÉS

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

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).

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	217 kcal
protéines	30,70 g
lipide	10,50 g
magnesium	17,50 mg
calcium	9,60 mg
sodium	944,00 mg
acides gras saturés	4,80 g
cholestérol	132,00 mg
phosphore	139,00 mg
cuivre	0,10 mg
zinc	5,70 mg
fer	2,40 mg
manganèse	0,10 mg
vitamin A	21,00 µg
vitamin B1	0,06 mg
vitamin B2	0,34 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 engraissés. 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/15499

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15499