< retour

Boucherie

Côte(s) de porc

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Porc

Poids moyen : 175g

La côte première et la côte seconde sont des morceaux de viande charnus avec un os à manche. Le carré désigne l'ensemble des côtes lorsqu'elles sont non séparées. La côte filet est une côte large et épaisse avec seulement un os de petite taille.

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 soya 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.

Cochon fermier de l'Aubrac : Porc élevé selon les méthodes traditionnelles, nourri à 80% de céréales et sans stress. C'est une viande raffinée au bon goût persillé.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir de préférence un porc sous label rouge "porc en grain" ou "porc fermier" nourri respectivement à 50% et 70% de céréales. La chair d'une viande de qualité doit être rose à rouge clair au grain ferme, fin et non humide. Sa graisse doit être très blanche, compacte et bien répandue.

QUE FAIRE AVEC ?

Le porc se mange chaud ou froid et toujours cuit (légèrement rosé) de façon à détruire la trichine potentiellement présente dans sa chair. Le porc est délicieux apprêté avec des fruits frais ou séchés (marrons, ananas, pommes, oranges, pruneaux, raisins, abricots).

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 légèrement 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 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.

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.

Côtes de porc au bbq [3]

En savoir plus [3]

Côte de porc fermier rôtie au jus, moules, bulots et escargots [4]

En savoir plus [4]

Côtes de porc au cidre et graines de moutarde [5]

En savoir plus [5]

Katsudon - plat japonais à base de porc [6]

En savoir plus [6]

Grillades de porc au vin [7]

En savoir plus [7]

Côte de cochon ibérique rôtie, céleri fondant truffé gratiné au parmesan [8]

En savoir plus [8]

Côte de cochon fumée à la sauge et au tilleul de carpentras et ses légumes nouveaux [9]

En savoir plus [9]

Côtes de cochon fermier aux coques [10]

En savoir plus [10]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15501

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15501

[3] https://www.qooq.com/recipes/cotes-de-porc-au-bbq

[4] https://www.qooq.com/recipes/cote-de-porc-fermier-rotie-au-jus-moules-bulots-et-escargots

[5] https://www.qooq.com/recipes/cotes-de-porc-au-cidre-et-graines-de-moutarde

[6] https://www.qooq.com/recipes/katsudon-plat-japonais-base-de-porc

[7] https://www.qooq.com/recipes/grillades-de-porc-au-vin

[8] https://www.qooq.com/recipes/cote-de-cochon-iberique-rotie-celeri-fondant-truffe-gratine-au-parmesan

[9] https://www.qooq.com/recipes/cote-de-cochon-fumee-la-sauge-et-au-tilleul-de-carpentras-et-ses-legumes-nouveaux

[10] https://www.qooq.com/recipes/cotes-de-cochon-fermier-aux-coques