



< retour

*Boucherie*

# Pancetta(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Porc

**Origine :** Italie

**Famille :** Suidés

La pancetta est l'équivalent du lard en italien. Elle provient de l'abdomen du porc et est salée, préservée, épicée et séchée pendant environ trois mois. Elle peut être fumée ou non.

Si la pancetta est utilisée dans une recette, ne pas saler car elle l'est déjà.

# VARIÉTÉS

Il existe une vingtaine de type de pancetta. Certaines sont protégées par des appellations d'origine protégée (DOP) comme la pancetta placentine ou la pancetta de calabre. Toutes deux sont de type arrotolata (roulée). Ce type de pancetta est toujours doux.

## COMMENT CHOISIR ?

La qualité du porc se reconnaît à sa chair couleur rose pâle, et à sa texture assez ferme, fine et élastique, sans excès d'humidité. On peut acheter la pancetta en bloc, ou tranchée au comptoir de charcuterie des supermarchés.

## QUE FAIRE AVEC ?

Lorsque elle est servie seule, la pancetta est présentée en tranches très fines. On l'utilise davantage pour relever d'autres mets, surtout des sauces à pâtes alimentaires. Par exemple, la recette de la carbonara requiert de la pancetta.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les produits de charcuterie (contenant entamé) et la viande cuite se conservent de 3 à 4 jours. La charcuterie congelée peut se conserver un 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	glucide	lipide	calcium
355 kcal	21,30 g	0,35 g	29,80 g	20,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	sucré
2 330,00 mg	11,50 g	69,00 mg	171,00 mg	0,10 g
zinc	fer	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3

**3,35**  
mg

**0,80**  
mg

**0,52**  
mg

**0,16**  
mg

**5,05**  
mg

vitamin  
B6

**0,32**  
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 «trurie» 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.

# Salade de mimolette vieille à la florentine [3]

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

# Filet de daurade en habit de pancetta [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

# Filet de bar contisé [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

# Mikado d'asperges vertes en pancetta et parmesan [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

# Roulés de bar en pancetta et parmesan [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15853>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15853>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-mimolette-vieille-la-florentine>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-daurade-en-habit-de-pancetta>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-bar-contise>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/mikado-dasperges-vertes-en-pancetta-et-parmesan>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/roules-de-bar-en-pancetta-et-parmesan>