< retour

*Charcuterie*

# Rillettes

**Aimez-vous cet ingrédient ?**

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

## À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**

**Type :** Porc

**Poids moyen :** 100g

Les rillettes sont une préparation faite de viande cuite doucement dans de la graisse jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Elle est ensuite versée dans des pots, refroidie et recouverte de graisse (saindoux, graisse d'oie ou autre).

Sur le plan nutritif, les rillettes apportent principalement des lipides et des protéines, elles

doivent donc s'insérer dans une alimentation équilibrée.

# VARIÉTÉS

Traditionnellement à base de porc ou d’oie, les rillettes peuvent être faites de lapin, de volaille, de canard, de veau ou de poisson. Diverses parties de l’animal sont utilisées dont le cou, la poitrine et la cuisse.

**Rillettes de thon :**Rillettes à base de miettes de thon.

**Rillettes de Tours :**Les rillettes de Tours sont de couleur foncée. La viande maigre de porc est coupée en lanières et cuites dans sa graisse pendant 4 heures. Ces rillettes présentent une structure riche en morceaux et en fibres de viande.

**Rillettes de Tours :**Les rillettes de Tours sont de couleur foncée. La viande maigre de porc est coupée en lanières et cuites dans sa graisse pendant 4 heures. Ces rillettes présentent une structure riche en morceaux et en fibres de viande.

# QUE FAIRE AVEC ?

Les rillettes sont toujours consommées froides, généralement sur canapés, en sandwichs ou avec du pain grillé.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Non entamées, les rillettes se conservent plusieurs semaines au frais. Entamées, elles sont très périssables et ne se conservent que quelques jours.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

| calories | protéines | glucide | lipide | sodium |
|---|---|---|---|---|
| 417 kcal | 14,30 g | 0,10 g | 39,90 g | 1 600,00 mg |

| acides gras saturés | cholestérol | phosphore | sucre | fer |
|---|---|---|---|---|
| 15,30 g | 76,20 mg | 148,00 mg | 0,10 g | 1,00 mg |

* Source de données : AFSSA

# HISTOIRE

Nées au XVe siècle en Touraine, dans l'actuel département d'Indre-et-Loire (Rabelais parle

de la « brune confiture de cochon »), c'est au Mans, dans la Sarthe, que les rillettes ont pris un essor en y étant produites industriellement à partir du XIXe siècle. La distinction entre rillettes de Tours et rillettes du Mans tenait dans la préparation : les mancelles étaient généralement plus grasses que les tourangelles, où la viande est moins hachée.

## Quiche aux rillettes [3]

En savoir plus [3]

---

**Liens**

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16014

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16014

[3] https://www.qooq.com/recipes/quiche-aux-rillettes