



[< retour](#)

Boucherie

Foie(s) de sanglier



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov
déc

Type : Foie, Coeur, Rognons

Poids moyen : 140g

Le foie est un abat rouge comestible tant chez les animaux de boucherie que chez la volaille, le gibier et certains poissons (morue, lotte, raie).

S'il n'est pas cuisiné dans les 24 heures, le pocher pendant 2 minutes puis le conserver au réfrigérateur dans son eau de cuisson.

VARIÉTÉS

Le foie des jeunes animaux est plus tendre et plus savoureux; le plus recherché est le foie de veau.

COMMENT CHOISIR ?

La couleur du foie varie de brun rosé à brun rougeâtre selon l'animal et son âge. Choisir un foie luisant, sans odeur forte, et qui ne baigne pas dans une grande quantité de liquide. Allouer environ 125 g cru, par portion de 90 g cuit. Le foie de sanglier est rare, il s'achète chez certains volaillers et bouchers de qualité.

QUE FAIRE AVEC ?

Le foie est souvent sauté, grillé, poêlé ou mariné; on l'accompagne habituellement de champignons, de vin, de crème ou d'oignons. Le foie de porc est utilisé surtout en charcuterie (pâtés, terrines).

COMMENT PRÉPARER ?

Le foie ne doit pas être mangé saignant; éviter cependant une cuisson prolongée qui le durcit. Le foie tendre est surtout grillé ou sauté (5 à 8 min). Utiliser le moins de matières grasses possible pour éviter d'augmenter la teneur en gras. Cuire lentement et dans un peu de liquide le foie moins moelleux.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Cuisiner le foie le plus rapidement possible car il est très périssable. Il se conserve 1 jour ou 2 au réfrigérateur ou se congèle 3 à 4 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le foie est un aliment que de nombreux spécialistes de la santé recommandent de consommer régulièrement à cause de sa teneur élevée en protéines, en divers vitamines et sels minéraux, notamment en fer, en vitamine A, en vitamine B12 et en acide folique, en vitamine C, en phosphore, en zinc et en cuivre. Étant donné sa teneur élevée en fer, on le prescrit notamment pour prévenir l'anémie.

Le foie filtre les substances indésirables présentes dans l'organisme de l'animal, de sorte que si celui-ci est exposé à des métaux lourds, à des médicaments ou à certains pesticides, cet organe peut en contenir des résidus.

calories



protéines



glucide



lipide



magnesium



134
kcal

calcium

9,00
mg

cuivre

0,68
mg

vitamin
B1

0,28
mg

21,39
g

sodium

87,00
mg

zinc

5,76
mg

2,47
g

acides
gras
saturés

1,17
g

fer

23,30
mg

3,65
g

cholestérol

301,00
mg

manganèse

0,34
mg

18,00
mg

phosphore

288,00
mg

vitamin A

6
502,00
µg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Terrine de foies de sanglier [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16181>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16181>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/terrines-de-foies-de-sanglier>