

DOSSIER DE PRESSE



Les charcuteries, beaucoup + que du plaisir...

avec les **boudins noirs**
et les **boudins blancs**



Esprit canaille :

le boudin version noir ou blanc



De faux cousins, un même esprit de famille

À part leur nom, ils n'ont pas grand-chose en commun. Sinon qu'ils glissent tous deux leur préparation dans une enveloppe de boyau avant d'être cuits. Et pourtant... Ces deux-là sont de véritables témoins de la richesse gastronomique française ! **Ces différentes spécialités viennent de loin.** La tuerie du cochon avait ses us et coutumes, cela a sans doute permis d'accommoder les différents morceaux du cochon selon les recettes et goûts locaux. **Vedette des plats canailles, cette spécialité charcutière assume son côté rustique mais sait faire preuve d'une créativité à toute épreuve...**

De bonne composition

De l'entrée au plat de résistance, de l'apéritif au pique-nique, **les boudins se prêtent à tout avec une souriante bonne humeur** : qu'on soit classique, sucré-salé, rustique ou raffiné, il y a toujours une recette capable d'exalter leurs multiples potentialités. Ils font bon ménage avec toutes sortes de fruits et légumes, voisinent avec volailles, poisson ou coquillage.

Champions dans l'art de se réinventer

Ils jouent les invités surprises dans bon nombre de recettes des **cuisines du monde**. En tartes, tourtes, pâtés, bricks ou pastillas, ils s'ingénient à dépayser le goût en prenant la place des viandes dans des compositions originales qui plaisent à tous dans toutes les circonstances.

Des concentrés d'exigence et de créativité

Sélection des matières premières, précision dans la fabrication, équilibre et variété des saveurs, originalité des recettes régionales, **les boudins blancs et noirs font au quotidien la démonstration d'un savoir-faire et d'une belle créativité.**

Des formats et recettes pour tous les goûts

Les fabricants ont su parfaitement **s'adapter aux attentes des consommateurs. Les formats familiaux cohabitent astucieusement avec les formats mini / individuels pour les célibataires ou apéritifs entre amis.** Pour la saison estivale, les fabricants proposent des présentations adaptées à la cuisson au barbecue et aux goûts culinaires en vogue comme les brochettes aux trois boudins par exemple ou encore, pour faire découvrir aux enfants le boudin blanc, des préparations panées à base de boudin blanc.



Une histoire pas banale...



Un boudin noir mythique comme Homère

Les origines du mot "boudin" restent obscures, deux écoles s'affrontent. Tantôt rattaché au radical expressif *bod-* indiquant quelque chose d'enflé, tantôt à *bedaine*, de l'ancien français boudine, signifiant "**bouton**" et "**gros ventre**". **Une chose est sûre, c'est de sa silhouette qu'il tient son nom !**

Il fait son entrée dans l'histoire et dans la littérature dans l'*Odyssee*!

La légende veut que le boudin noir ait été inventé par un certain *Aphtonite* cuisinier de la Grèce Antique. Le "*De Re coquinaria*", premier livre de recettes héritées du gastronome romain Apicius en détaille pour la première fois, au IV^e siècle les secrets de fabrication. **On cite le boudin dans un ouvrage consacré à la civilisation gallo-romaine.** Les habitants de Montagne au Perche, estiment que ce sont les soldats des unités Maures romaines stationnées dans l'Orne qui ont importé en France cette spécialité. Elle s'exporte bientôt jusqu'en Flandre. Les Anglais la découvrent à l'occasion de la guerre de cent ans, les territoires allemands à la suite des guerres de religion.

Au Moyen-Âge, le boudin noir, considéré comme un plat rebelle ne se dégustait que dans les tavernes. Le XVII^e siècle lui offre ses lettres de noblesse : **il régale le Tsar Pierre le Grand, en visite à Versailles !**



Déjà chic, le boudin blanc

La Baronne de Staffe, dans son ouvrage *La maîtresse de maison*, paru en 1892, explique que son invention, au XVII^e siècle est redevable, à l'inventivité d'un cuisinier Chamalande. Cet homme, réfugié à Rethel pour fuir les foudres de Richelieu, consécutives à un duel, aurait le premier eu l'idée de rendre "chic" la traditionnelle bouillie de lait, pain, graisse, féculé et morceaux de volaille ou jambon que l'on servait à la veille de Noël depuis le Moyen-Âge, en la glissant dans un boyau. **Ses descendants fixent la recette du boudin blanc au XVIII^e siècle.** Peu à peu, cette préparation raffinée cesse d'être appréciée des seuls gens aisés pour s'inviter, **au milieu du XX^e siècle sur toutes les tables françaises, principalement au réveillon de Noël.**

Témoin de la créativité culinaire française

Il n'est pas de région française qui n'ait "sa" spécialité de boudin ! Sur la base classique, sang, gras de porc et oignons pour le boudin noir et viande blanche, matière grasse – gras, crème, œuf ou lait - pour le boudin blanc, les variations sont nombreuses. **On dénombre aujourd'hui plus de vingt-cinq spécialités régionales reconnues auxquelles s'ajoute un certain nombre de recettes où s'exercent librement l'imagination et la créativité du fabricant :** choix des viandes, ajout d'oignons ou végétaux divers, épices alcoolés, textures, il y a forcément un boudin blanc ou noir qui est capable de répondre aux aspirations spécifiques de chacun.

Les
charcuteries,
beaucoup + que du plaisir...

Chiffres clés

• Production de boudins en 2014 : **22 500 tonnes**⁽¹⁾
(boudins noirs : 15 200 tonnes, boudins blancs : 7 300 tonnes)

• Consommation à domicile de boudins en 2014 : **28 000 tonnes**⁽²⁾

(1) Ministère de l'Agriculture/SSP
(2) Kantar WorldPanel

Les secrets de fabrication du boudin noir



Pur porc, exclusivement

Il existe un nombre exceptionnel de recettes de boudin. Mais la recette a une constante : **le sang et les gras utilisés doivent exclusivement provenir du porc, à l'exclusion de toute autre espèce.**

Des oignons

Les oignons, connus pour leur richesse en antioxydants, **en quantité plus ou moins importante selon la préparation** sont le plus généralement cuits avant d'être introduits dans *la mêlée* (qui consiste à mettre ensemble tous les ingrédients afin de les malaxer pour faire une préparation homogène), mais peuvent parfois être placés crus dans le mélange.

Aromates, épices, bouillon, condiments

Il existe autant de boudins noirs qu'il existe de fabricants qui l'assaisonnent différemment et peuvent ajouter des aromates, épices, condiments, vins...

Des fruits et des légumes

Les pommes constituent le végétal entrant le plus classiquement dans la composition.

On choisit généralement des pommes très fermes au goût acidulé que l'on incorpore en petits dés ou en purée en remplacement d'une partie des oignons. **Châtaignes, noix, raisins de Corinthe** agrémentent certaines spécialités locales. D'autres végétaux sont assez couramment utilisés dans les recettes régionales : principalement des bettes ou des épinards et dans nombre de préparations, herbes et épices viennent plus ou moins corser les saveurs.

Et pour le moelleux

Certaines préparations incluent **crème, lait ou mie de pain ou riz** pour adoucir le goût de la préparation et apporter encore plus d'onctuosité à la texture de la pâte.

Historiquement, la mêlée de boudin noir est embossée dans du menu (petit intestin) de porc. Aujourd'hui les fabricants peuvent également utiliser du boyau synthétique. Le tout est cuit à l'eau à 80 °C puis égoutté et refroidi.



L'art du boudin blanc

Au Moyen-Âge, la coutume voulait que l'on "fasse maigre" les huit derniers jours de l'Avant. **La veille de Noël, on servait donc une bouillie de lait et de fécule ou de farine et graisse dans laquelle se glissaient quelques morceaux de blanc de volaille.**

C'est autour de cette recette que la recette du boudin blanc a été élaborée: **du lait qui, selon les préparations peut être infusé avec différents ingrédients et des œufs, des graisses, auxquels sont joints des hachis très fins de différentes viandes** dans des proportions qui tournent approximativement autour de la proportion d'1/4 à 1/3 de viande, 1/4 de lait, 1/4 de graisses.

Selon les régions, les variations autour de la recette de base de la farce sont nombreuses

Le boudin blanc peut ou non contenir une viande blanche - porc, volaille ou veau - et comporter ou non farine de riz ou de blé, fécule ou mie de pain, des graisses de porc ou de la crème.



Laits parfumés

La qualité première d'un boudin blanc réside dans la finesse des arômes de la farce fine qui la compose. Afin d'éviter que des épices soient trop présentes dans la préparation ou fassent grisonner la composition, on les introduit dans le lait que l'ont fait infuser vingt à trente minutes à une température proche de l'ébullition. Des oignons, des carottes, des échalotes, un bouquet garni, persil, clou de girofle, vanille ou fleur d'oranger apportent leurs saveurs au lait. Selon les régions, on peut aussi ajouter poireaux, peaux d'orange, écorce de cannelle, sauge ou fenouil à la composition.

Une fine farce de viande maigre et graisses

Les viandes blanches - volaille ou veau et maigre de porc - sont hachées très finement avec les gras puis salées et enrichies d'œufs entiers. On y incorpore alors le lait infusé, filtré et refroidi, les matières amylacées, si la recette en contient, avant d'y joindre, selon la recette, alcools ou vins, cèpes ou truffes.

Des portions de 90 à 110 g

La farce est glissée dans du menu de porc ou plus rarement de veau, afin de former des portions qui seront pochées à l'eau à 80°C une vingtaine de minutes avant d'être égouttées et refroidies dans l'eau froide afin de leur conserver leur belle couleur blanche. On les conserve alors au réfrigérateur, ventilés, protégés d'un linge humide puis plongés dans une saumure ou dans une gelée ou encore conditionnés sous vide.



Les
charcuteries,
beaucoup + que du plaisir...

De savoureuses
variations
selon les
régions.



Les grands classiques du boudin noir

Les purs sangs

Ils vont si bien

Aux puristes qui aiment les plats sans chichis. Pour eux, le boudin est forcément accompagné de purée de pommes de terre. Ils l'apprécieront éventuellement en Parmentier, en salade de rates tièdes avec de la frisée, lardons et œuf pochés.

Aux aventuriers qui joueront de sa texture fine et de sa saveur nuancée: avec des verrines de boudin noir sur gelée d'oranges ou à la base d'une espuma de pommes de terre; des bouchées apéritives sur pain d'épices et salers, velouté de boudin aux noix.

Aux enfants, à qui on le fera découvrir à travers des recettes ludiques sous un crumble pommes spéculos, en confectionnant des chaussons pommes boudin ou en proposant des croque-monsieur boudin pommes bananes.

Ce sont des amoureux de la recette traditionnelle dans laquelle seuls sang, gras et oignons, constituent l'essentiel de la mêlée. Leur mot d'ordre: finesse et moelleux!

Le boudin de Paris est le seul boudin qui fasse **part égale entre sang, gras de porc et oignons cuits**. Dodu et de couleur noire, sa mêlée peut être adoucie par du lait ou de la crème. Très onctueux, il peut être plus ou moins relevé de sel, de poivre et d'épices.

Le boudin de Nancy aime l'oignon puisque sa recette en prévoit 1 kg pour un litre de sang auxquels s'ajoute 1/4 de litre de lait et à peu près autant de panne de porc coupée en fins morceaux. On y ajoute souvent des œufs aux oignons longuement étuvés dans la graisse ou le beurre. Du persil, un peu de muscade, du sel et du poivre rehaussent le goût de cette farce très moelleuse à la saveur marquée d'oignon.

Le boudin lorrain, qui est une variation sur le même thème, inclut, lui outre la sarriette qui le parfume, **un peu de pain dans la chair**. Dans ce cas l'étiquetage de la liste des ingrédients doit préciser "aux pains ou amylicé" l'ajout de pain confère au boudin une consistance légèrement plus compacte.



Le boudin coutançais

est composé d'**un peu plus d'1/3 de sang, d'1/3 d'oignons crus, d'1/3 de gras et ratis** (mésentère du porc). Les morceaux de gras coupés en petits morceaux dans la préparation donnent à la pâte de ce boudin au goût prononcé en oignon une apparence rustique. Les Normands le servent poêlé au beurre ou en ajoutant de la crème fraîche.

Le boudin marseillais

est un boudin à l'oignon **embossé dans du menu de mouton** en portions de 80 g.



Ils s'accessoirisent avec

Tous les légumes racines et les choux (verts, Bruxelles, brocolis...)

Les condiments: moutarde, pickles, chutney et ketchup pour les plus jeunes.

Des vins, de préférence rouges: Beaujolais, Gamay, Côtes de Bourg, éventuellement un blanc d'Alsace un peu charpenté.*

Les sangs chauds forts en épices

Le boudin créole ou boudin antillais

Il est surtout connu des métropolitains dans sa version "mini". Dans la recette, **les cives remplacent les oignons**. On les hache avant de les mêler à un peu de pain ou de mie de pain trempée dans du lait. On fait revenir le tout avant de le mêler au sang et d'incorporer les épices.

Là, les recettes locales sont variées.

La recette la plus traditionnelle ajoute des feuilles de bois d'Inde à la préparation. Ces feuilles au goût de girofle, citronnelle et anis sont souvent remplacées par les graines séchées que l'on nomme piment de la Jamaïque ou quatre épices qui apportent outre leur piquant poivré, des nuances de clou de girofle, cannelle et muscade à la préparation. **Certains boudins antillais**

font entrer des piments frais dans leur fabrication, d'autres l'enrichissent de chair à saucisse hachée et d'œufs.

Le boudin est ensuite cuit à l'eau. Mais on ne le cuit jamais à la poêle avant de le déguster.

Ils vont si bien

Aux voyageurs ou natifs qui mettent du soleil dans leur hiver en l'accompagnant d'un féroce de morue ou un curry de gambas, ou de poisson.

Aux romantiques qui adoucissent son piquant par la douceur d'une purée de butternut, une tourte ou un gratin de christophines.

Ils s'accessoirisent avec

Tous les fruits (pommes, ananas, etc.) qui calment son feu.

Le boudin basque au piment d'Espelette

– souvent proposé prêt à tartiner en terrines – mêle gorge, cœur et poumons finement hachés et rissoles avec des poireaux. Le moelleux de sa chair et le parfum poivré tout en nuances du piment d'Espelette lui donne **une saveur que les grands chefs redécouvrent.**

Il va si bien

Aux sportifs de la côte Basque qui calment leurs fringales avec des généreuses tartines.

Aux marins qui le font voisiner avec fricassée de calamars ou poêlée de coquilles Saint-Jacques.



Les sangs mêlés fruits et légumes

Ils jouent la carte d'une recette tout en subtilité dans laquelle divers légumes ou fruits apportent une douceur et un parfum qui fait toute la différence sous les palais gourmets.

Le boudin de Bourgogne

ajoute au sang et au gras des oignons crus et une bonne part d'épinards, mais aussi du riz et de la crème, qui le rend particulièrement moelleux.

Le boudin de Lyon

joue lui aussi la carte oignons crus et épinards ou blettes. De la crème accentue son moelleux, mais la saveur reste fortement marquée en oignons. Il se consomme traditionnellement à Lyon avec tranches de foie de porc poêlé.

Le boudin du Poitou

est un boudin plutôt léger, puisque sans gras de porc, mais avec épinards, œufs, crème lait, sucre, semoule ou mie de pain. La structure de ce boudin de couleur rouge sombre,

souvent parfumé d'herbes, est légèrement granuleuse, mais l'ensemble est très onctueux en bouche.

Le boudin nancéen aux pommes

avec compote de pommes, lait, crème, œufs prolonge sa saveur douce d'un spirituel parfum d'eau-de-vie de mirabelle.

Des boudins aux champignons, aux noix, aux châtaignes, au raisin

sont aussi présents localement.



Les
charcuteries,
beaucoup + que du plaisir...

Ils vont si bien

Aux champions de l'improvisation qui inventent une petite entrée d'été en le proposant froid, avec des tranches de melon, des pommes crues arrosées de crème fraîche et de ciboulette dans une salade aillée, ou en tartines avec des rondelles de chèvre ou des lamelles de Cantal ou qui les glissent en garniture dans une omelette, une quiche ou une pizza.

Ils s'accessoirisent avec

Des légumes : purée de courgette, de céleri, fondue de poireau ou d'endives ou fricassée d'asperges sauvages ou de champignons.

Ils copinent avec **certains fromages** et s'invitent dans un gratin, une pizza, un risotto.



Les mi-sang mi-viande

À côté du sang, à peu près 35 %, ils incluent aussi dans leur recette une quantité non négligeable de viande de porc. Selon les spécialités, la finesse de hachage, le rissolage préalable ou non des viandes et la présence visible ou non de gras, on obtient des boudins de caractères très différents. On les aimera :

Pour le moelleux

Le boudin noir dit "classique"

est constitué à 35 % de sang. À côté de ses **25 % d'oignons**, il inclut 8 % de couennes ou de tête de porc **et un soupçon de lait** dans sa préparation. Ce mélange en fait un boudin moelleux.

Le boudin d'Auvergne

est préparé à base de sang et d'un hachis fin de viandes de tête de porc non découennée, longuement rissolé, auquel on ajoute du lait. En dépit de sa texture variée, c'est un boudin très onctueux qui se cuisine entier et grillé.

Le boudin de langue d'Alsace

mêle au sang 35 à 45 %, **de la langue de porc ou de bœuf**. Des bandes de barde disposées géométriquement dans le boyau donnent à ce boudin, fort en goût, un moelleux prisé par les connaisseurs.

Les textures croquantes

Le boudin audois

ne contient que 30 % de sang pour 40 % de tête et gorge, 30 % de couenne pieds de porc. Ce boudin se caractérise par sa texture inégale et son croquant. **On le déguste souvent grillé et froid.**

Le boudin du Sud-Ouest

est un boudin riche en sang, 30 à 50 %, qui inclut dans sa recette maigre de tête de porc entière, poumons et cœur parfois mie de pain. **C'est un boudin très peu gras**, très croquant, auquel divers aromates sel, poivre, coriandre, clou de girofle, fenouil, anis, gingembre, plantes aromatiques, piment donnent un caractère très particulier.

Le galabar

est une variante du boudin du Sud-Ouest dont la particularité est qu'**il peut être séché pour prolonger sa conservation**. L'addition de pain est fréquente, tout particulièrement dans la région des monts de Lacaune, tandis que dans le Ségala aveyronnais, on l'apprécie avec des oignons. Quelles que soient ses variantes, il se consomme cru comme cuisiné. Séché, on le réchauffe dans la soupe.

Ils vont si bien

Aux VIP qui le découpent en fines tranches, froid, sur un sushi ou avec un carpaccio de Saint-Jacques.

Aux raffinés qui les glissent dans des aumônières, des feuilletés, les proposent en tarte Tatin ou accompagnés d'une brouillade aux asperges sauvages.

Ils s'accessoirisent avec

Avec le contraste croustillant de **paillassons de pommes de terre frites, de panais ou de patate douce** ou la fraîcheur d'une salade de **pissenlit ou de frisée ailée**.

Avec des vins rouges légers d'Anjou ou un blanc d'Alsace ou un Sancerre.*

Ils vont si bien

Aux gourmandes soucieuses de leur silhouette qui apprécient cette savoureuse gourmandise pauvre en graisses. Elles le mangeront accompagné d'une salade d'endives ou de fenouil aux noix, d'un tian de légumes ou d'un gratin de courgettes.

Aux branchés qui réinventent la street food avec un Boudin Burger qui mélange des tranches de pains d'épices avec de la moutarde à l'ancienne et une compotée de pommes.



Le boudin de Saint Romain

Ce havrais est un boudin qui cache bien son jeu. Sa mûlée, qui contient 60 % de sang, 30 % d'oignons crus et 10 % de crème, est **particulièrement moelleuse** et réserve **la surprise d'un morceau de lard** d'environ 5 mm glissé en son centre.

Le boudin périgourdin

est un boudin composé exclusivement de têtes de porc, gorges et sang. Sa tranche de couleur rouge-brun laisse apparaître les menus morceaux de viande qui le composent. Les chairs sont cuites dans un bouillon de légumes relevé d'aromates : parfois aromatisée d'ail, de persil, de muscade. **Il se consomme froid**, en entrée, **autant que chaud**, grillé, arrosé de quelques gouttes de vinaigre.

Le boudin landais est un de ces boudins dont on dit en campagne que l'on y met "de quoi manger". Il utilise souvent les porcs servant à la confection du jambon de Bayonne et mêle, dans un hachis dont **les morceaux restent visibles à la coupe**, tête de porc, gorge de porc, sang de porc, oignons, sel et poivre.

Ils vont si bien

Aux gastronomes qui apprécient ces recettes qui unissent complexité et subtilité.

Ils s'accessoirisent avec

Les classiques purées de pommes de terre ou pommes fruits qui mettent en valeur leur texture et la finesse de leurs arômes.

Un vin rouge un peu rond et fruité Gamay ou Cabernet ou un vin blanc sec comme un Sauvignon ou un Chablis.*

Les gastronomes apprécient sa subtilité.

Les recettes fumées

Le saucisson noir Schwarzwurst

est constitué de 35 % de sang, 25 % de couennes oreilles têtes et pieds désossés et de 10 % d'oignons. Au moment d'embosser la pâte dans un boyau de fort diamètre, on y joint des dés de gras. Ce boudin est ensuite cuit et fumé.

Le boudin de Strasbourg

doit sa recette à **plus de mille ans d'âge**. Outre le sang et le gras, il comprend également des couennes cuites (15 %), des oignons revenus au saindoux (20 %) et le fameux pain trempé dans du lait (10 %), remplacé parfois par de la chapelure. Il est aromatisé de noix de muscade, coriandre, macis, girofle, cannelle, marjolaine, piment des Caraïbes, poivre etc. Sa texture granuleuse est placée dans un boyau de porc. Le tout est cuit une demi-heure avant d'être fumé à froid. Son croquant et sa saveur fumée en font un produit unique, toujours prisé dans l'Est en automne et en hiver.

Ils vont si bien

Aux chasseurs: ils se marient volontiers avec toutes les volailles. Ils peuvent accompagner ou garnir de leur farce.

Aux montagnards qui le mettent au menu de fondues, gratins de crozets ou aligot.

Ils s'accessoirisent avec

Toutes les légumineuses: haricots secs blancs, rouges, noirs, lentilles vertes, brunes, noires, rouges... Pois secs cassés, entiers, chiches...

Toutes les céréales: pâtes, riz, quinoa, boulghour.

Un blanc corsé d'Alsace ou un vin jaune d'Arbois ou une bière.*

Les charcuteries,
beaucoup + que du plaisir...





Les boudins blancs

Le boudin blanc, plus qu'une tendance, une tradition.

À l'origine, ils ont été inventés pour faire "maigre" la veille de Noël. Mais avec le temps, cette proximité des fêtes a poussé les cuisiniers à enrichir leur préparation d'ingrédients nobles qui en font des sommums de raffinement. La recette de base s'en est trouvée modifiée par l'ajout des viandes diverses, et en échangeant le boyau de porc traditionnel par un autre contenant. Avec pour résultats des préparations gourmandes.

Ils jouent la carte du raffinement

Ils vont si bien

Aux fêtes carillonnées, évidemment où ils peuvent se servir entiers accompagnés d'une sauce crémeuse, truffée ou avec des morilles, en rondelles poêlées avec pommes poêlées au calvados, ou en farce du traditionnel chapon.

Aux championnes du raffinement sans peine qui les proposeront en aumônière avec pomme ou truffe dans une pâte à brick, en tartelettes sur fondue d'oignons ou de pommes fruits, en feuilletés avec champignons sauvages.

Aux adeptes d'apéros chics qui poseront des tranches de boudin poêlées avec de la moutarde sur de ronds de pain d'épices, ou qui en confectionneront des brochettes après avoir roulé les tranches de boudin dans le miel, ou qui en feront des petits canapés chauds en posant, avant de passer le tout au four, les rondelles de boudin sur des rondelles de pâte feuilletée garnie de chutney à la mangue.

Le boudin havrais est le plus proche de la bouillie des ancêtres. Inventé, paraît-il pour que les moines puissent consommer une saucisse sans viande, il ne doit contenir aucun maigre. Cette spécialité normande d'origine très ancienne, se compose de gras de porc, lait, mie de pain, fécule farine ou de riz. Sa pâte est couleur jaune clair. Sa teneur en amidon peut atteindre 8 à 9 % du poids total. Il doit porter la mention "amylacé" ou "féculé".

Le boudin blanc de Rethel qui bénéficie d'une **IGP (Indication Géographique Protégée)** est composé exclusivement à partir de morceaux nobles de gras et viande de porc, lait non reconstitué et œuf. Il s'interdit, lui, tout produit amylacé. Une foire au boudin blanc se tient tous les ans, en avril, dans cette petite ville de Champagne Ardennes. Il peut être truffé, aux champignons, ou aux oignons.



Le boudin blanc au foie d'oie ou de canard à la toulousaine

d'origine très ancienne, est un boudin qui mêle maigre de volaille et un minimum de 20 % de foie gras d'oie ou de canard.

Ils s'accessoirisent avec

Tous les légumes à saveur douce ou assagis par une crème fraîche: les purées de pommes terre, de panais, de topinambours, les compotées d'oignons doux ou de pomme fruits, les embeurrées de chou, les asperges blanches ou vertes.

Des vins élégants: Champagne, vins blancs, de préférence, plutôt fruités: Mâcon blanc, Saint-Véran, Côtes de Beaune, Meursault, Vouvray sec, ou des vins rouges frais et souples comme le Touraine.*

Ils jouent la carte de la gastronomie

Le boudin blanc catalan

est un produit non amylacé, exclusivement fabriqué avec de la **viande maigre** et très riche en **œufs**. On le reconnaît à son petit goût relevé d'herbes.

Le codenou est un boudin blanc dont le croquant est tout particulièrement apprécié. Il se compose de **50 % de couennes** et de **50 % de panade aux œufs**, embossé en menu de bœuf ou de porc et poché à l'eau.

Le malsat ou boudin blanc de pays est une spécialité du Sud-Ouest. Traditionnellement, **ce boudin de couleur gris clair à crème se cuisait dans la soupe**. Composé environ par moitié de viande de porc (gorge maigre, parfois couenne, lard gras de poitrine) et de panade aux œufs. Salé, poivré, parfois épicé à la muscade, la mêlée est mise dans un boyau naturel (de porc ou de bœuf). Celui-ci sera poché deux à trois heures dans un bouillon frémissant. Frais, le malsat s'avère particulièrement goûteux coupé en tranches épaisses, grillé à la poêle et servi avec une salade verte. On peut aussi le consommer cru, une fois séché, comme du saucisson.

La bougnette de Castres

est de composition et de saveur analogues à celle du malsat. Seule variante, le produit est emballé sous crêpine et cuit à la graisse ou au four, qui lui donne une jolie couleur caramélisée. Elle se consomme froide (en hors-d'œuvre, agrémentée de cornichons) ou chaude (pochée dans la soupe).



Le boudin à la Richelieu

n'est pas un boudin glissé dans un boyau de porc, mais enveloppé d'une crêpine décorée de truffe et présenté sous forme de parallélépipèdes et de consistance ferme. Sa saveur est onctueuse et très agréablement parfumée grâce à la truffe.



Les
charcuteries,
beaucoup + que du plaisir...

Ils vont si bien

Aux pressés qui organisent autour d'eux un dîner ou un repas sans façon, accompagnés d'une salade verte ou les proposent en apéritifs dînatoires sur des toasts de pain de campagne grillé.

Aux curieux qui aiment les textures contrastées qui leur offrent des lettres de noblesse avec des mousses ou soufflés de légumes.

Ils s'accessoirisent avec

Toutes les purées fines de légumes verts et blancs, les fricassées de fèves ou encore des asperges poêlées.

Des vins de pays rouges: Côtes du Roussillon villages, un vin blanc sec de Loire.*

L'allié
parfait
des repas
de fêtes.



Bon à savoir

Attention, produit fragile !

Tous les boudins répondent aux mêmes règles de fabrication et d'hygiène.

Ce produit doit être transporté et conservé entre 0 et + 4 °C dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Il doit être consommé dans les 48 heures après l'achat s'il est acheté à la coupe et s'il est acheté sous emballage sous vide se référer à la DLC (date limite de consommation) indiquée sur l'emballage.

Fini le boudin qui éclate !

Contrairement aux idées reçues, le boudin noir doit être piqué avec une aiguille, avant sa cuisson, et non une fourchette. Ainsi plus de risque d'éclatement pendant la cuisson. Quant au boudin blanc, afin d'éviter qu'il n'éclate, il suffit de le faire pocher à l'eau bouillante quelques minutes, puis de retirer le boyau, le couper en rondelles fines et les faire revenir tout simplement dans la poêle.

Les mentions

Un certain nombre de mentions et d'appellations sont clairement définies par le *Code des Usages de la Charcuterie* et les boudins qui les portent doivent s'y conformer.

- **La mention: "authentique" ou "véritable"**, suivie d'une mention géographique impose que le boudin en question soit fabriqué dans la ville ou région citée ou cantons limitrophes. Le sang utilisé doit être frais.
- **La mention "traditionnelle"** peut être apposée au boudin s'il ne contient aucun autre additif et substances aromatiques que naturelles et être fabriqué à partir de sang frais.
- **La mention: "à l'ancienne"** impose les mêmes contraintes auxquelles s'ajoute l'obligation que les matières premières n'aient pas été congelées.
- **La mention "à tartiner"** doit accompagner la dénomination de vente si le boudin n'est pas embossé en boyau, sauf pour le boudin du Sud-Ouest ou le galabar qui sont souvent présentés en bocaux ou en boîtes.



“Savoir-faire charcutier français”

Une marque pour une qualité distinctive



Pour valoriser la profession de charcutier-salaisonier et porter au plus haut la qualité et la sécurité des charcuteries, l'Association pour le Développement du Code des Usages de la Charcuterie de la Salaison et des Conserves de Viandes (A-CDU-SCCV) – réunissant les charcutiers artisans (CNCT) et les charcutiers industriels (FICT) – a décidé de **créer la marque “Savoir-Faire Charcutier Français”.**

Apposée sur les produits de qualité supérieure, de tradition et à l'ancienne, cette marque garantit les meilleures pratiques de la profession.

Toutes les charcuteries correspondant à la qualité supérieure ou à des spécialités traditionnelles, qui respectent le Code des Usages et certains critères de qualité, en bénéficient.

Ces charcuteries sous la marque “Savoir-Faire Charcutier Français” sont aussi **garanties sans phosphates, sans exhausteurs de goût, sans gélifiant et quant à la saveur fumée, elle doit impérativement être issue d'un fumage naturel. Ces produits respectent aussi des taux limites en gras et en sel pour les charcuteries concernées par la charte d'engagements nutritionnels (PNNS).**

Une marque...

- au service des consommateurs
- pour renforcer la spécificité des produits de qualité
- pour défendre les recettes françaises et le savoir-faire des charcutiers fabricants
- et préserver ainsi la place des charcuteries dans le patrimoine culinaire français et le paysage international.

Du côté nutrition

Une famille riche en diversité

Même s'ils portent le même nom, boudins noirs et boudins blancs sont très différents jusque dans leurs caractéristiques nutritionnelles. Ces produits s'intègrent à une alimentation équilibrée et variée et apportent :

- des vitamines :

en particulier **la vitamine B12**, qui contribue notamment au bon état de la peau et des cellules nerveuses. Une portion de boudin blanc est très riche en vitamine B12 et apporte plus de 60 % de la quantité journalière recommandée !

- des minéraux et oligoéléments :

le fer, qui joue un rôle important dans l'apport d'oxygène aux poumons et aux muscles. Le boudin noir est extrêmement riche en fer : une portion couvre les besoins journaliers recommandés. C'est donc un aliment tout à fait approprié pour les personnes souffrant d'anémie ou carencée en fer (majoritairement les femmes en âge de procréer).

le sélénium, constituant indispensable de certaines enzymes antioxydantes, qui contribue d'une manière générale aux réactions de défense de l'organisme.

et **le phosphore** qui constitue, avec le calcium et le magnésium, la part minérale du squelette osseux.

Astuce gourmande

- Les boudins noirs et blancs sont de vrais produits créatifs qui donnent lieu à de multiples mélanges saveurs.
- La bonne idée : varier les formats, les recettes, les moments de consommation et ne pas hésiter à associer les boudins à des fruits, des purées de légumes originales ou des épices : brochettes apéritives épicées, assortiment de boudins grillés au barbecue/purée de carotte, poêlée sucrée/salée de boudin aux 2 pommes. Tout est bon pour surprendre les papilles !

Les valeurs nutritionnelles par portion (125 g) et pour 100 g

Aliments	Calories (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	dont saturés (g)	Sel (g)	Vitamines et minéraux
Boudin noir poêlé par portion : 125 g	326	18,5	27	14,6	2,3	riche en fer (203 % des AJR* pour une portion de boudin noir)
des RNJ**	16 %	37 %	39 %	73 %	37 %	source de sélénium (25 % des AJR* pour une portion)
Boudin noir poêlé pour 100 g	261	14,8	21,6	11,7	1,8	et de vitamine B12 (25 % des AJR* pour une portion)
Boudin blanc poêlé par portion : 125 g	311	14,5	25,9	-	2,2	riche en vitamine B12 (67 % des AJR* pour une portion de boudin blanc)
des RNJ**	16 %	29 %	37 %	-	37 %	source de phosphore (24 % des AJR* pour une portion)
Boudin blanc poêlé pour 100 g	249	10,6	20,7	-	1,7	

Source : Table de composition nutritionnelle Ciqual 2012

* AJR : Apport Journalier Conseillé. ** RNJ : Apports de référence en énergie pour un adulte en fonction d'un apport énergétique quotidien de 2000 kcal



Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour 4 burgers

- 2 boudins noirs
- 2 pommes type Gala
- 1 oignon rouge
- 20 g de beurre demi-sel
- 1 cuil. à soupe rase de cassonade

Pour le chutney fenouil-pomme-gingembre :

- 1 oignon
- 20 g de beurre demi-sel
- 1 bulbe de fenouil
- 1 pomme type Gala, pelée et coupée en dés
- 1 cuil. à café de gingembre frais râpé
- 12,5 cl d'eau
- 12,5 cl de vinaigre de cidre
- 50 g de cassonade
- Piment (facultatif)
- Sel et poivre du moulin

Pour les galettes de pommes de terre :

- 800 g de pommes de terre
- 2 œufs
- 1/2 oignon rouge
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- Un peu d'huile d'olive
- Une pincée de muscade
- Sel, poivre
- Mesclun
- Quelques feuilles de menthe

Crédit photo: Infocharcuteries
Conditions d'utilisation: les droits sont exclusivement réservés à la presse; pour tout autre demande, merci de nous consulter.

La recette

Boudin noir, galettes de pommes de terre et pommes fruits façon burger

Préparez le chutney :

- 1 Pelez et hachez finement l'oignon.
- 2 Lavez le fenouil, ôtez les tiges et coupez-le en petits dés.
- 3 Lavez, pelez, épépinez la pomme et coupez-la en petits cubes.
- 4 Dans une casserole, faites dorer l'oignon émincé dans le beurre. Ajoutez les dés de fenouil et de pomme. Ajoutez le gingembre frais râpé et poursuivez la cuisson sur feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que les morceaux de fenouil soient bien tendres. Salez et poivrez selon votre goût.
- 5 Versez l'eau, le vinaigre de cidre, la cassonade et le piment (facultatif) et portez à ébullition. Laissez mijoter au moins 30 à 40 minutes jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux. Réservez.

Préparez les galettes de pommes de terre :

- 1 Émincez finement l'oignon. Lavez les pommes de terre, épluchez-les, puis râpez-les. Cassez les œufs, battez-les en omelette et incorporez-les aux pommes de terre râpées.
- 2 Ajoutez l'oignon rouge émincé, la muscade en poudre et le persil haché. Assaisonnez selon votre goût et mélangez.

3 Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Confectionnez des petites galettes en prélevant une bonne cuillère à soupe du mélange en égouttant bien. Aplatissez bien.

4 Déposez-les une à une dans l'huile chaude. Faites cuire 6 à 8 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Déposez-les sur du papier absorbant. Les galettes de pommes de terre remplacent le pain à burger.

5 Montez les burgers.

6 Lavez et coupez la pomme en rondelles fines.

7 Dans une poêle bien chaude, faites fondre le beurre et déposez les rondelles de pomme. Faites-les dorer. Saupoudrez légèrement de cassonade et faites-les caraméliser pendant quelques minutes. Réservez.

8 Pelez et taillez l'oignon rouge en fines rondelles.

9 Dans une poêle bien chaude, faites cuire les rondelles de boudin noir.

10 Déposez quelques tranches de boudin noir sur chaque galette de pommes de terre, ajoutez quelques rondelles d'oignon rouge, des rondelles de pommes caramélisées.

11 Servez votre burger au boudin accompagné d'un mesclun à la menthe et dégustez sans plus attendre !

DOSSIER DE PRESSE

Les charcuteries, beaucoup + que du plaisir...



avec les **boudins noirs**
boudins blancs

Droits réservés exclusivement à la presse

Service de presse : VFC Relations Publics
14 rue Carnot - 92309 Levallois Perret Cedex
Tél. 01 47 57 67 77 - Fax : 01 47 57 30 03
Contact : Élodie Lambert - elambert@vfcpr.fr



Recettes, visuels et actualités
sur infocharcuteries.fr

Service de presse : VFC Relations Publics
14 rue Carnot - 92309 Levallois Perret Cedex - Tél. 01 47 57 67 77 - Fax : 01 47 57 30 03
Contact : Élodie Lambert - elambert@vfcpr.fr