DOSSIER DE PRESSE

Les charcuteries, beaucoup + que du plaisir...

avec les lardons et les aides culinaires charcutières

À l'aide… culinaire charcutière

Les Français aiment cuisiner. Ils aiment aussi créer, customiser les recettes, leur donner un petit supplément d'âme… Lardons, allumettes, dés, râpés, chiffonnades, petites tranches… s'inscrivent dans cette tendance et sont incontournables dans la cuisine. Un plat classique à sublimer ? Un reste à réinventer ? Des recettes à la fois simples et créatives ? Ils sont là pour nous donner un coup de pouce.

Faciles à conserver au réfrigérateur, dans des packagings conçus pour s'adapter à tous les besoins, du repas en solo aux grandes tablées, en passant par les têtes à têtes en amoureux ou les apéritifs entre copains, ils apportent un goût inimitable à nos plats, rehaussent leurs saveurs et emballent à tous les coups.

Ils ont déjà fait leurs preuves depuis des générations… Une tranche de jambon ? Elle était glissée en petites lamelles dans une salade de pommes de terre. Un morceau de lard ? Tranché, il transformait une soupe de légumes en recette inoubliable. Le bon goût de l'enfance a la saveur d'une petite tranche d'andouille glissée dans une belle assiette de crudités ou d'une chiffonnade de jambon habillant une endive caramélisée.

Les aides culinaires charcutières ont su s'adapter aux nouveaux modes de vie. Elles sont désormais conçues pour s'adapter à notre façon de vivre. Déjà prêtes, moins salées, moins grasses, elles facilitent la vie des plus pressés tout en s'intégrant parfaitement dans une alimentation équilibrée. Elles se conservent facilement et sont placées à portée de main dans le réfrigérateur pour répondre à toutes les urgences : dîner improvisé, envie de magnifier une salade, besoin incontrôlable de faire preuve de créativité…

De quoi retrouver le plaisir de cuisiner simplement en ajoutant une touche d'originalité.

Chiffres clés

- **108 000 tonnes** de lardons ont été produites en France en 2014[1].
- **10 %** des produits de charcuterie fabriqués en France sont des lardons et de la poitrine[1].
- Les familles représentent **50 %** des achats de lardons en volumes et les jeunes 24 %[1].
- Les lardons représentent **70 %** des volumes du marché des ingrédients charcutiers à fin février 2013[2].
- **88 900 tonnes** de lardons/poitrines ont été achetées en 2014[3].

(1) Source FICT
(2) Source : SymphonyIRI
(3) Source : Kantar WorldPanel France AgriMer 2014

Les meilleurs soutiens en cuisine

L'art du lardon

Une ligne de conduite

C'est la vedette des aides culinaires charcutières. Le chouchou des casseroles. **Le lardon est délicieux, facile à utiliser et plus maigre qu'autrefois.**

Aucune raison de résister à de petits lardons, qu'ils soient natures ou fumés, avec ou sans couenne, ou encore en allumettes ! **Aujourd'hui fabriqués à partir de porcs moins gras et de morceaux plus maigres,** ils sont le plus souvent vendus sans cartilage et découennés ce qui limite le taux de lipides.

Classique et chic

Avec une salade frisée, dans des pâtes, avec des petits pois, dans une quiche ou un cake au fromage… Les lardons ont déjà fait leurs preuves. Ils savent encore nous surprendre. Ils se fondent à merveille dans la petite sauce au citron qui accompagne un cabillaud ou encore dans un potage de potimarron.

Ils magnifient une poêlée de légumes racines comme les topinambours, les panais et les navets. Ils mettent une petite touche de terroir dans une sauce au lait de coco qui accompagne à merveille un poisson. Ou encore mettent l'eau à la bouche, parsemés sur une purée de céleri.

C'est tout bon !

Envie de préparer un plat unique et épatant ? Faire compoter du chou rouge et des pommes et ajouter de petits lardons fumés et croustillants avant de servir. Équilibre de l'acidité et de la douceur, jolies couleurs et simplicité. Le succès est assuré.

Le chouchou des casseroles.

Les charcuteries, beaucoup + que du plaisir…

Le saviez-vous ?

Les lardons sont élaborés à partir de poitrine de porc.
Ce morceau est désossé et paré au carré. Puis, il est passé au salage ou au saumurage, étuvé ou fumé et enfin tranché plus ou moins fin pour donner lardons ou allumettes.

Les allumettes mettent le feu aux assiettes

Le fin du fin

Petites sœurs des lardons, les allumettes sont plus filiformes, plus allongées, plus féminines. Pas de doute, elles ont beaucoup d'allure et se montrent sans complexe. Ne les hachons pas, ne les transformons pas en farce, ne les cachons pas sous une pâte… Préférons les montrer telles quelles après la cuisson, parsemée sur un bon petit plat.

Du meilleur effet

Elles sont toujours les bienvenues dans des plats à la fois **simples et sophistiqués** comme les risottos au gorgonzola ou aux petits pois et les œufs cocotte.

Dans un esprit, plus léger, elles se marient parfaitement avec des cœurs d'artichauts. L'été, l'association avec les courgettes est parfaite.

Les dés ne sont jamais jetés

Faites vos jeux !

Le dé de jambon est le produit pratique par excellence, car **il se consomme aussi bien cru que cuit.** Pas le temps de cuisiner ? Il égaye aussi bien une salade verte que des pâtes, du riz, une omelette. Les dés se fondent dans une poêlée de cèpes, un gratin de courgettes, un potage aux petits pois… Avec eux tout est possible.

À l'heure de l'apéritif

Avec leur forme cubique, les dés se glissent aisément sur les piques de brochettes. On mise donc sur eux à l'heure de l'apéritif. On peut les embrocher sans hésiter avec un petit morceau de Comté et une tomate cerise. On peut tester également une association avec une bille de melon et une feuille de basilic.

Ou alors, piquer aussi la curiosité en les mariant avec des tranches d'ananas ou d'autres fruits exotiques comme le litchi ou la mangue. Le tout est de se faire confiance et de jouer.

C'est tout bon !

Pour une entrée express pour un déjeuner au jardin : peler un concombre, retirer chaque extrémité puis le couper en tronçons de 4 cm. Délicatement, évider les tronçons avec une cuillère parisienne en veillant à ne pas perforer la base. Écraser grossièrement à la fourchette 250 g de feta. Poser une cuillère de feta dans chaque tronçon et parsemer de quelques dés de jambon (prévoir environ 150 g).

Le saviez-vous ?

Fabriqués à partir de jambon cuit, les dés de jambon sont pauvres en graisse. Pratiques, ludiques, aussi bons crus que cuits, ils sont parfaits pour tous ceux qui font attention à leur ligne.

Pas de raté avec le râpé

Un air d'enfance

Il ne faut pas passer à côté du râpé de jambon : du jambon cuit, finement coupé et légèrement fumé, qui simplifie savoureusement le quotidien. Saupoudré sur des coquillettes, des purées de légumes – carottes, brocolis, céleris – gratinées au four ou en agrément de salades de tomates, de champignons de Paris ou de fenouil… il revisite les recettes.

Place aux tartines

Sur une pâte à pizza avec un coulis de tomates et du gorgonzola, caché dans une galette de sarrasin avec un peu de Gruyère, posé et passé au four sur une tranche de pain de mie ou de campagne accompagné de fromage de chèvre… **Le râpé de jambon est l'ami des bonnes pâtes.**

C'est tout bon !

Au menu d'un bon brunch figurent le plus souvent des œufs, du pain et du fromage. Pourquoi ne pas y intégrer le râpé de jambon ? On le glisse dans une omelette, on le dépose sur une tartine beurrée ou encore on l'associe à un fromage frais aux herbes.

Le saviez-vous ?

Comme toutes les aides culinaires charcutières, le râpé de jambon doit être conservé au frais entre 0 et + 4 °C. Il convient de respecter les dates limites de consommation indiquées sur l'emballage et après l'ouverture du sachet, de consommer le produit dans les 48 heures.

Les charcuteries, beaucoup + que du plaisir…

La chiffonnade, l'élégance haute couture

L'esprit couture

Cette tranche de jambon cru ou cuit, coupée très finement, presque transparente, est l'élégance même. **Souple, elle se plie à toutes les envies de raffinement.** Elle se déguste tout simplement accompagnée de crudités, avec une tranche de pain de campagne légèrement toastée et agrémentée d'un filet d'huile d'olive.

Un habit neuf

Si elle se suffit à elle-même, la chiffonnade habille aussi merveilleusement les légumes. Endive nacrée caramélisée parée d'une chiffonnade de jambon cuit ou encore dans un autre registre, œuf poché-chiffonnade de jambon sec.

C'est tout bon !

La chiffonnade est parfaite avec des fruits, en version sucrée-salée. Idée-recette : disposer sur une assiette de fines tranches de poire en éventail avec des tranches de jambon sec en chiffonnade, le tout accompagné de quelques cerneaux de noix.

Le saviez-vous ?

Le mot chiffonnade vient du nom féminin "chiffe" désignant un morceau d'étoffe usée ou froissée, d'où le chiffon puis le verbe chiffonner et enfin notre chiffonnade, terme sans doute apparu aux alentours de 1750. Aujourd'hui, le mot est usuellement utilisé en cuisine pour désigner une salade coupée en petites lanières et fondue au beurre ou du jambon tranché si finement qu'il a un aspect chiffonné.

Tranches de vie

Dans le saladier

Sortons des sentiers battus : saucisson, andouille, chorizo… il suffit de les trancher et d'en faire des dés. **Les différentes spécialités de charcuteries offrent un éventail d'astuces déclinables à l'infini, selon les saisons et les envies.**

Pourquoi ne pas ajouter quelques tranches de saucisson à un taboulé, d'andouille à une salade de pommes de terre ou de chorizo aux veloutés de légumes.

Le principe se décline également avec les rondelles… On pourra ainsi opter pour une poêlée de légumes, escortée de petits morceaux de saucisses.

Sur le canapé

La tranche offre de nombreuses possibilités… Quelques pistes créatives ? Une tranche d'andouille supporte à merveille un cube de betterave. Une tranche de chorizo est le socle parfait pour un triangle d'ananas.

Le saviez-vous ?

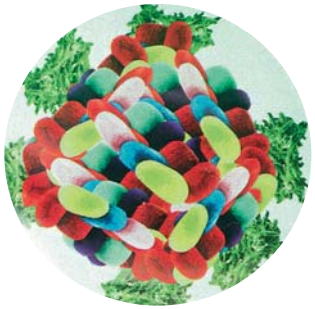
La création de la marque "Savoir-faire charcutier français" permet de défendre le savoir-faire de la profession et d'orienter le consommateur.
Apposée sur des produits de qualité supérieure, de tradition et à l'ancienne, elle est gage de qualité et la garantie de recettes sans phosphates, sans gélifiants et sans exhausteurs de goût.

C'est tout bon !

Dans un plat à gratin, disposer des haricots blancs égouttés et rincés. Ajouter des tranches de chorizo piquant, trois citrons confits coupés en fines lamelles. Saler et mélanger. Réchauffer à four doux pendant 30 mn.

À chacun son aide culinaire charcutière

Gourmets, pressés, engagés…
Chacun a de bonnes raisons de recourir aux aides charcutières.



Les charcuteries, beaucoup + que du plaisir…

La tribu "Bien dans son assiette"

Chez elle, pas question de manger debout devant le réfrigérateur.

La tribu **"Bien dans son assiette"** aime passer à table. Parents, ados, tout-petits… le soir, on dîne ensemble. Et même si, comme dans toutes les tribus, les parents sont débordés, ils prennent le temps de préparer un vrai repas.

Ici, pour composer les menus, on pioche dans les recettes, toutes notées dans un gros cahier, que l'on adapte à la sauce "vie moderne". Un potage de petits pois ? Parfois acheté en brique mais toujours agrémenté de **petits lardons.** Des filets de cabillaud sortis du congélateur et juste passés 30 mn au four ? Oui et recouverts d'**écailles de chorizo**. Des pommes de terre sautées ? Avec des morceaux d'andouille et une salade verte… **Pas de doute, la tribu "Bien dans son assiette" sait jongler à merveille avec les aides culinaires charcutières.**

Son produit favori

Les tranches et rondelles de tout – saucisson, boudin noir, andouille, chorizo, saucisse… – toutes prêtes ou coupées avec un couteau bien aiguisé, précieux héritage de famille.
Fines, elles se glissent partout, dans les salades, les gratins, les soupes…

La tribu “On n’a pas l’temps”

Son slogan : **“J’suis débordée”.**
Dans cette famille, on court tout le temps…

Ce qui évidemment réveille l’appétit. Pas question de négliger les repas ni de tout compliquer pour cuisiner. Résultat les “On n’a pas l’temps” prennent tout de même le temps de remplir régulièrement le réfrigérateur d’aides culinaires charcutières. Grâce à elles, ils peuvent rapidement se préparer la meilleure des omelettes aux **lardons,** des coquillettes au **râpé de jambon** ou des tartines. Des recettes qui font l’unanimité autour de la table… Et comme tout est bien emballé, dans des packagings adaptés aux dîners en solo comme aux tablées d’ados, avec des dates limites de consommation parfaitement indiquées, **la tribu peut gérer le stock, sans perdre… de temps.**

Son produit favori

Les “On n’a pas l’temps” craquent pour la chiffonnade. Avec une salade, elle compose un parfait repas sur le pouce. Et déclinée en tartine avec des tomates, du fromage frais, des herbes, elle est parfaite pour se remettre d’une journée bien remplie.

La tribu “Ne gâchons rien”

Chez les “Ne gâchons rien”, **rien ne se perd, tout se transforme…**

Pas question de jeter un reste de légumes. Le lendemain, il est miraculeusement devenu gratin, agrémenté de **lardons fumés** qui lui confèrent toute sa saveur. Ici, on mixe, on jongle, on invente. Il reste une **tranche de jambon ?** Elle est hachée menue avec du fromage blanc et des fines herbes et garnissant un cœur d’artichaut. Quant au reste de **chorizo,** coupé en fines tranches, il pimente une salade de pois chiche.

Pour donner libre cours à leur créativité, les “Ne gâchons rien”, n’ont rien trouvé de mieux que les aides culinaires charcutières. Et comme ils ne voudraient pas non plus avoir à jeter le moindre lardon ou la plus petite allumette, ils apprécient particulièrement les conditionnements comme les petits formats, les barquettes sécables, les sachets refermables.

Son produit favori

La famille “Ne gâchons rien” s’emballe pour les petits lardons. D’abord pour leur goût nature ou fumé mais aussi pour la facilité à les associer à toutes sortes d’aliments, des légumes frais aux légumes secs en passant par les poissons. Autre atout, les lardons sont proposés dans différents formats : en barquettes de 75 g ou de 150 g sécables ou en paquet de 150 g… De quoi parer à toutes les éventualités.

Les secrets de spécialistes

La fabrication des lardons

Les lardons sont élaborés à partir de poitrine de porc **(50 % des poitrines sont commercialisées sous cette forme).** Le parage et la sélection des poitrines permettent d'obtenir des lardons plus maigres qu'autrefois. **Une fois les matières premières soigneusement sélectionnées, la poitrine est désossée, puis est parée au carré.**
Selon les recettes, les fabricants peuvent, outre le sel, incorporer des aromates, épices, vins, alcools ou liqueurs.

Un goût inimitable.

Natures ou fumés, avec ou sans couenne, plus ou moins maigres et croquants, en allumettes ou en dés gourmands... les lardons ont évolué au fil du temps afin de s'adapter à tous les goûts, toutes les envies, en respectant un éventail de saveurs incomparables, un goût inimitable et en répondant à de multiples attentes culinaires. Des appellations sont clairement définies par le Code des Usages de la Charcuterie et les lardons qui les portent doivent s'y conformer.

Désossage et Parage
↓
Salage / Saumurage
↓
Étuvage / Fumage
↓
Raidissage
↓
Tranchage / Cubage
↓
Conditionnement

Les règles de conservation

Quelques conseils et règles de conservation à respecter :

- **Éviter de rompre la chaîne du froid,** après l'achat. Avant et après les repas, ces produits doivent être mis au réfrigérateur,
- **Respecter la température de conservation** des produits, étiquetée sur les produits préemballés. Ces derniers doivent être placés dans la partie la plus froide du réfrigérateur, entre 0 et +4°C,
- **Respecter impérativement les dates limites de consommation (DLC).** Pour les aides culinaires charcutières préemballées dans un conditionnement non ouvert, la date limite de conservation est généralement de plusieurs semaines. Les aides culinaires charcutières non préemballées ou après ouverture doivent être consommées rapidement (dans les 48 heures),
- **Prendre soin de son réfrigérateur** : il convient de conserver séparément les produits cuits ou prêts à consommer des produits crus, afin d'éliminer les risques de contamination croisée,
- Enfin, **respecter les règles élémentaires d'hygiène et de propreté** en cuisine afin d'éviter tout risque de contamination des denrées.

Du côté nutrition

Moins de sel et de matières grasses

Tout comme l'ensemble des produits de charcuterie, les aides culinaires sont aujourd'hui moins salées et contiennent moins de lipides qu'autrefois.

Les teneurs en matières grasses ont diminué d'environ 25% en 30 ans. Cela est notamment rendu possible grâce à l'élevage d'animaux moins gras, à une meilleure alimentation des animaux (plus de céréales notamment), à une sélection de morceaux plus maigres mais également à l'adaptation des recettes et des procédés de fabrication.

Parallèlement, les teneurs en sel de ces produits sont aujourd'hui moins élevées. Ainsi, en 15 ans, le taux de sel moyen des charcuteries a diminué de 8% !

Le saviez-vous ?

Avec les lardons, pas besoin d'ajouter de matières grasses pour la cuisson. On pense également à éliminer une partie des graisses à la cuisson en effectuant un égouttage sur du papier absorbant.

Les valeurs nutritionnelles par portion et pour 100 g

Aliments	Calories (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	dont saturés (g)	Sel (g)	Vitamines
Lardons nature cuits par portion : 40 g	132	9,5	10	4,4	1,6	source de vitamine B1 (24 % des AJR*) source de vitamine PP (19 % des AJR*) riche en vitamine B12 (30 % des AJR*)
% des RNJ**	7 %	19%	14 %	22 %	28 %	
Jambon cuit par portion : 45 g	54,4	8	2,2	0,2	0,9	source de vitamine B1 (18 % des AJR*) source de vitamine B12 (23 % des AJR*)
% des RNJ**	3 %	16%	3%	1 %	15 %	
Jambon sec par portion : 30 g	58,5	7,9	2,7	0,9	1,8	riche en vitamine B1 (33 % des AJR*) source de vitamine PP (16 % des AJR*) riche en vitamine B12 (30 % des AJR*)
% des RNJ**	3 %	16 %	4 %	5 %	30 %	
Chorizo (6-7 tranches) par portion : 30 g	143,1	6,3	12,6	4,4	1,3	source de vitamine B12 (37 % des AJR*)
% des RNJ**	7 %	13 %	18 %	22 %	22 %	

Source: Table de composition nutritionnelle Ciqual 2012

** AJR : Apport Journalier Conseillé. ** RNJ : Repères Nutritionnels Journaliers pour les adultes en fonction d'un apport énergétique quotidien de 2000 kcal*

La recette

Salade gourmande lardons, poireaux et radis

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

pour 4 personnes :

- 200 g de lardons
- 4 poireaux
- 1 botte de radis roses
- 1 échalote
- Le jus et le zeste d'1 citron jaune non traité
- Quelques noisettes
- Huile (de sésame), vinaigre (de framboise)
- Sel, poivre du moulin

Préparation

1. Laver et préparer les poireaux et les faire cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Les égoutter. Réserver.
2. Dans une poêle bien chaude, faire revenir, sans ajouter de matière grasse, les lardons pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les déposer sur du papier absorbant.
3. Éplucher et hacher finement l'échalote.
4. Concasser grossièrement les noisettes et les faire torréfier dans une poêle bien chaude pendant 4 à 6 minutes.
5. Laver et couper les radis en fines rondelles.
6. Prélever les zestes et le jus du citron.
7. Tailler les poireaux dans le sens de la longueur en "tagliatelles".
8. Mélanger bien tous les ingrédients de la salade et la servir avec une vinaigrette à l'huile de sésame et au vinaigre de framboise.

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

DOSSIER DE PRESSE

Les charcuteries, beaucoup + que du plaisir...

avec les lardons et les aides culinaires charcutières

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@vfcrp.fr

Infocharcuteries
cict

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@vfcrp.fr

Crédits photos : Shutterstock, Fotolia, I-Stock. ginette. 06/15.