

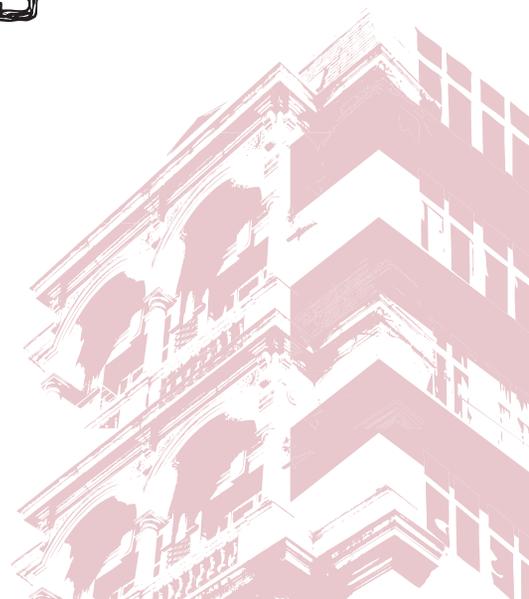
DOSSIER DE PRESSE



# Les charcuteries, beaucoup + que du plaisir...



avec les **saucissons secs**



# Une icône : le saucisson sec ?

Avec le béret basque et la baguette, le saucisson sec fait partie d'un folklore "typically French" dont les étrangers s'imaginent qu'il est notre quotidien. Ils n'ont pas tout à fait tort. Le saucisson symbole de notre patrimoine culinaire est comme la madeleine de Proust, un rappel de souvenirs joyeux et de partage par excellence.



## Entre Romains et Gaulois, la guerre des papilles n'a pas eu lieu

Les Romains avaient la technique de la salaison des viandes, nous, les Gaulois, les meilleurs porcs de l'Empire. De magnifiques cochons élevés aux glands de nos belles forêts de Gaule. Qui, du salaisonner latin, le *salsamentari* ou de l'éleveur, eut le premier l'idée du saucisson ?

**Les historiens ne parviennent pas à trancher !**

Certains penchent pour les condisciples de César qui dégustaient du *pendulus*, un gros saucisson embossé dans le *caecum* (gros intestin) de porc ou du *hilla*, un saucisson voisin de la saucisse sèche. D'autres prétendent que le *tuccetini*, un saucisson gaulois proche du jésus actuel, serait le véritable ancêtre. Dans tous les cas, la paix se fit sans doute un jour autour d'une bolée de cervoise, puisque les régions les plus réputées de France pour leurs saucissons sont majoritairement celles où d'importantes cités et colonies romaines gallo-romaines s'installèrent : Lyon, Arles, la Savoie ou l'Auvergne. Sous François 1<sup>er</sup>, le mot "saucisson" apparaît en 1546 dans le *Tiers Livre*, de Rabelais et depuis **il est une gourmandise indispensable à nos apéritifs et pique-niques.**

## Ni tout à fait le même, ni tout à fait un autre...

**Depuis nos ancêtres la recette a peu varié :** un saucisson, c'est un mélange de viandes maigres et de gras hachés plus ou moins finement, salés, mis sous boyaux, puis séchés. Au fil des ans et selon les régions, les charcutiers ont fait preuve d'une imagination si débordante en matière d'assaisonnement et d'ingrédients insolites qu'au XIII<sup>e</sup> siècle, la fabrication a connu sa première réglementation : les autorités de l'époque ont interdit d'y mettre autre chose que du sel, du fenouil et des épices.

Aujourd'hui, du jésus à la rosette de Lyon en passant par le saucisson d'Arles et la saucisse sèche d'Auvergne, **chaque province française possède sa propre recette de saucisson.**

*Le Code des Usages de la Charcuterie* définit avec rigueur les formules et les dénominations des différents produits proposés aux consommateurs.



## Roi de la convivialité

Comment, sans lui, concevoir un pique-nique, une fête au bureau ou une soirée entre copains ? Et pour apporter une touche de raffinement, on proposera un assortiment de différentes spécialités, on essaiera des préparations originales et on soignera les accords avec vins et pains.

**Les vrais amateurs de saucisson sec le dégustent tel quel**, coupé en fines tranches, éventuellement accompagné d'un pain de campagne. Le beurre est superflu, jugent les puristes.

**On peut le perfectionner**, en bagels en le servant sur des tartines de pain toasté avec mozzarella, quartiers de figues et roquette, sur une salade de mesclun ou de pourpier assaisonnée à l'orange, avec tranches d'avocat et noisettes pilées ou en sandwich avec pain au raisin, lamelles de pomme verte, roquette et noix façon carpaccio accompagné d'antipasti avec une verrine de salade de lentilles.



**À l'apéritif**, le saucisson est délicieux avec des pruneaux. On peut également confectionner des canapés avec saucisson, concombre, fromage de chèvre et ciboulette ou le présenter sur des mini-brochettes avec fromage de brebis et gros grains de raisin.

**Des recettes revisitées** : et pourquoi pas simplement quelques rondelles de saucisson dans un taboulé avec dés de concombre, poivrons, olives et persil plat, sur un rizotto aux champignons, ou tout simplement avec des pâtes al dente.

Les  
**charcuteries,**  
beaucoup + que du plaisir...

## Chiffres clés

- Plus de **110 000 tonnes de saucisses et saucissons secs** ont été produits en France en 2013<sup>(1)</sup>.
- Il existe plus de **2 000 variétés** de saucissons secs<sup>(1)</sup>.
- **2,9 kg** : c'est la quantité de saucissons secs achetées par foyer en 2013<sup>(1)</sup>.
- **69 655 tonnes de saucissons secs** ont été achetées en 2014<sup>(2)</sup>.
- **9 consommateurs français sur 10 achètent** du saucisson sec qui est devenu un incontournable de la gastronomie française<sup>(3)</sup>.

<sup>(1)</sup> Source : FICT

<sup>(2)</sup> Source : Kantar WorldPanel - FranceAgriMer 2014

<sup>(3)</sup> Source : Kantar - Juin 2011

## Tendances

Si le saucisson "traditionnel" reste cher à notre cœur, on craque aussi pour les nouveaux formats et recettes qui ont fait leur apparition ces dernières années (billes de saucissons, saucisson aux noix, au fromage...).

# Un savoir-faire entre tradition et modernité



## Un principe simple

**Du maigre, du gras, du boyau, du sel et des aromates.** Toute la recette du saucisson pourrait se résumer dans cette formule. C'est la maîtrise des choix des viandes, de leur découpe, de la juste proportion du mélange, du choix des boyaux, de leur remplissage, du ficelage, bridage ou mise sous filet, enfin des opérations d'étuvage et surtout de séchage, qui font toute la différence.

## Trois quarts de maigre, un quart de gras

Les saucissons secs sont réalisés à partir d'un mélange de viandes hachées plus ou moins finement, salé (pour une bonne conservation), assaisonné et mis sous boyau. Ils sont ensuite patiemment séchés.

## Deux grandes variétés de saucissons secs

On distingue traditionnellement deux types de saucissons : **ceux à moyen et gros hachages**, qui sont les plus courants en France, et **ceux à hachage fin** tels le saucisson sec de Lyon et le saucisson d'Arles. On parle de gros hachage lorsque le diamètre des morceaux de viande hachée est supérieur à 6 mm.

## Du sel pour le goût et la conservation

Au cours des vingt-cinq dernières années et afin de satisfaire la demande des consommateurs, **les fabricants ont fortement réduit la quantité de sel** dans la composition des saucissons. Il y a néanmoins un taux minimal de sel incompressible, car indispensable à la bonne conservation du produit.

## Des épices, aromates...

Selon les recettes, des sucres, aromates, du poivre, parfois du poivre vert, des épices (cardamome, girofle, piment, muscade, ail, gingembre, cumin, paprika) sont éventuellement ajoutés. On y allie aussi parfois des baies, herbes, fruits secs (noisettes, noix, pistaches, olives, figues, châtaignes, myrtilles...) et du piment.





## Des alcools, du fromage parfois...

On mélange parfois du vin ou fromage (beaufort, roquefort, reblochon, chèvre...) aux épices dans certaines régions pour un saucisson sec plein de **caractère**.



## Tout l'art est dans le boyau

**L'embossage ou la mise sous boyau est une étape très importante de la fabrication.**

Il va lui donner son allure si reconnaissable au saucisson sec. Le boyau utilisé est soit naturel, soit reconstitué à partir de fibres animales ou soit artificiel. Le choix du boyau est une étape essentielle dans la fabrication du saucisson sec : il doit être à la fois suffisamment épais et solide afin de résister à l'embossage et assez fin et perméable pour permettre au produit de respirer et de sécher dans de bonnes conditions.

## Étuvés, séchés

**L'étuvage consiste à placer les saucissons à une température de 20 à 24 °C.** Cette étape permet l'acidification qui contribue au développement bactérien naturel, essentiel à l'affinage des saucissons. Les saucissons gagnent en fermeté grâce à un contrôle de la température et de l'hygrométrie de la pièce.

**Ensuite place au séchage qui s'effectue à la température moyenne de 12 à 14 °C, pendant 4 à 10 semaines (selon le diamètre du produit).** Le produit est séché jusqu'à ce que l'activité de l'eau soit inférieure à 0,9. Le produit perd jusqu'à 20 % de son poids. Cette étape contribue au développement bactérien et permet aussi au saucisson d'acquiescer toutes ses qualités gustatives. C'est également durant cette étape que va se développer la **"fleur"** du saucisson.

La fleur peut être naturelle ou le résultat d'un ensemencement externe de micro-organismes, dont le développement au cours du séchage contribue à la saveur finale et à la bonne conservation du produit. La fleur du saucisson empêche le développement des moisissures parasites ou contaminantes. **L'évolution de la flore microbienne est strictement contrôlée durant tout le processus de fabrication.**



Les  
**charcuteries,**  
beaucoup + que du plaisir...

Des centaines  
de variétés  
qui plaisent...  
à tous  
les goûts !



La composition des différentes pâtes qui les garnissent est voisine. Ce qui change, c'est essentiellement la taille du boyau dans lesquels elles sont embossées et les conditions de maturation ou de séchage qui donnent aux différents saucissons des saveurs spécifiques.

# La grande famille des saucissons

## Nos grands classiques

### La saucisse sèche

Sa pâte est légèrement plus salée que celle du saucisson sec, pour compenser le manque d'apport en sel du **menu (intestin grêle) dans lequel elle est glissée et qui lui donne son diamètre étroit** de 3 à 4 cm. La saucisse sèche est séchée de 15 jours à trois semaines.



### La saucisse sèche à la perche

C'est une spécialité du Midi-Pyrénées. Elle est produite dans les Monts de Lacaune ou dans le Nord-Est du Tarn et le Nord de l'Aveyron. Elle est enroulée autour d'une perche pour être séchée. Les maigres d'épaule, la poitrine de porc et le gras dur sont hachés (plus finement dans le Tarn qu'en Aveyron) salés et poivrés. Les menus embossés de cette pâte sont alors étuvés 24 heures, puis séchés une quinzaine de jours. En Aveyron, la saucisse est débarrassée de sa fleur par lavage, mais laissée "fleurie" dans les Monts de Lacaune. L'histoire de la saucisse à la perche remonterait, au moins, au début du XX<sup>e</sup> siècle. Les saucisses étaient alors enroulées autour d'une perche en bois de châtaignier.

### La rosette

La rosette est préparée à partir de viande de porc hachée gros. Elle est toujours "**pur porc**". Elle tire son nom de son boyau, le fuseau, qui est la partie de l'intestin de porc et communément appelée "rosette" à cause de sa couleur rose. Le boyau, très épais, lui donne son nom et sa saveur caractéristique, légèrement acidulée. Ce très gros saucisson peut peser jusqu'à trois kilos. Le séchage est extrêmement long : les plus grosses rosettes peuvent être laissées au séchoir jusqu'à 12 semaines pour venir à maturité. Elles se présentent le plus souvent ficelées.

### Le jésus

D'une couleur ambrée, de forme irrégulière et pesant son kilo, **il est baptisé jésus, car les anciens réservaient le plus gros boyau pour le repas de Noël**. Le jésus est fermé à une extrémité par une ficelle. Suspendu et mis à sécher, il atteint le degré d'humidité optimum.

### La miche, le pavé ou le galet

Ces saucissons, constitués d'une chair voisine de celle de la rosette sont **aplatis cinq ou six jours sur clayette avant d'être séchés**. Ils sont le plus souvent agrémentés de poivre ou d'herbes de Provence.

### Le saucisson de montagne

Il s'agit d'un saucisson à gros hachage fabriqué en zone de montagne, dont les viandes doivent exclusivement provenir d'**animaux élevés dans des zones de montagne**.

# Les saucissons de nos régions

## Les saucissons d'Ardèche et d'Auvergne

Saucissons secs et saucisses sèches sont fabriqués à partir des meilleurs morceaux du porc, hachés gros et protégés par un boyau naturel. Fruit d'une alliance du gras et du maigre parfaitement équilibrée, leur typicité s'exprime naturellement.

Ils existent sous différentes formes :

- court et embossé en chaudin de porc de 300 à 500 g ;
- long bridé, embossé en gros chaudin et ficelé, pour un poids de 0,8 à 1,5 kg ;
- rosette embossée en fuseau de porc de 1 à 3 kg.

Le "saucisson de l'Ardèche" est préparé à partir de viandes fraîches et de gras dur de porc, hachés, mis sous boyau naturel de porc. Il est étuvé puis séché, selon une recette spécifique et ancienne, associant des viandes mures et des viandes de "porc charcutier".

Le saucisson de l'Ardèche se présente sous la forme de plusieurs produits (saucisses sèches, chaudins, rosettes, jésus) issus de la même recette dans laquelle est utilisé l'ensemble des boyaux prélevés dans l'intestin du porc (menu, sac, chaudins, suivant, fuseau, rosette) qui, souvent, donnent leur nom à un type de produit.

Ces produits (forme et dimensions) varient suivant le type et la taille du boyau naturel utilisé, la taille du grain de viande, la durée minimale de séchage. Cette dernière dépend elle-même du poids du produit et du diamètre et de la texture du boyau qui pour un poids équivalent va être amené à varier. Le saucisson de l'Ardèche bénéficie d'une protection européenne. Il est enregistré en tant qu'IGP (Indication Géographique Protégée) depuis 2011.



### Le saucisson sec d'Auvergne et la saucisse sèche d'Auvergne

sont des produits crus, fermentés puis séchés, composés d'une mûlée de viandes porcines hachées, salées, aillées et épicées. Ils ne sont ni fumés, ni enrobés par des herbes ou des épices. Ils sont constitués d'un boyau naturel garni d'un mélange grossier de viandes maigres de porc (78 % minimum), de gras (22 % maximum).

Après avoir été égouttés et étuvés, ils sont mis à sécher lentement entre 3 et 6 semaines selon leur poids. La durée du séchage permet d'obtenir des saucisses et saucissons moelleux, mais aussi de faire ressortir le parfum et le goût de la viande, tout en laissant s'exprimer l'assaisonnement caractéristique des goûts locaux et du tour de main de chaque producteur.

Le boyau naturel donne une forme irrégulière et trapue au saucisson.

**On reconnaît la saucisse sèche d'Auvergne à sa forme en U.**

L'extérieur du produit est fleuri naturellement, fariné ou cendré parfois.

**Le saucisson et la saucisse sèche d'Auvergne sont en cours de reconnaissance en tant qu'IGP.**



Les  
**charcuteries,**  
beaucoup + que du plaisir...



**Des spécialités protégées et labellisées.**



## Le saucisson de Lyon

C'est une spécialité emblématique de sa région et qu'il ne faut pas confondre avec le saucisson de Lyon cuit, ou cervelas, qui se déguste chaud. On trouve une première trace de sa recette en 1839 dans la *Néophysologie du goût* de Maurice Cousin.



Le saucisson sec de Lyon était traditionnellement fabriqué à base de viande d'âne et de porc, puis de cheval et de porc, il est aujourd'hui le plus souvent "pur porc". Il est composé d'une pâte finement hachée de viande maigre (de jambon ou d'épaule) salée et laissée 24 h au repos, dans laquelle sont répartis des lardons de gras coupés en petits cubes de 6 à 8 mm. Cette pâte d'un rouge foncé est mise sous un double boyau épais, maintenu par un filet élastique. Cette double enveloppe qui ralentit le séchage permet la maturation lente du produit.

Les saucissons de Lyon sont ensuite rapidement étuvés puis mis à sécher à 10 ou 12 degrés de 5 à 7 semaines. Ces saucissons produits en quantité limitée, compte tenu de la délicatesse de leur préparation, pèsent en moyenne de 1,5 à 2 kilos.

### **Ce saucisson se consomme moelleux, coupé en très fines tranches.**

Pour la coutume locale, on choisit de l'accompagner de tranches de pain d'une "couronne" lyonnaise.



Une identité revendiquée.

## Le saucisson d'Arles

Importé de Bologne en 1665 par le charcutier Godart, il fut longtemps le plus renommé des saucissons. Composé à l'origine d'une pâte hachée fin d'âne de mulet ou de cheval, et de gras de porc, **il est le plus souvent composé aujourd'hui d'un mélange de maigre de bœuf et de gras de porc.** Il est aromatisé aux herbes de Provence et embossé en boyau de bœuf. Le saucisson formé, de 5 cm de large et de 15 à 20 cm de long est alors étuvé 24 à 36 heures puis séché 2 à 4 semaines selon le diamètre des pièces.



Après avoir été séché durant 6 semaines, il se déguste un peu souple. Autrefois préparé à base de viande de taureau de Camargue, le saucisson d'Arles était - raconte-t-on encore aujourd'hui - très apprécié du roi René I<sup>er</sup> Le Bon (1409-1480).

Il existe également **le saucisson chasseur** qui est un saucisson d'Arles de petite taille.

## Le saucisson de Lacaune

L'IGP saucisson sec de Lacaune a été entérinée au niveau national et transmis à Bruxelles, auprès de la Commission Européenne, en février 2014.

## Le fuseau lorrain

Moelleux, ce saucisson fumé est composé uniquement de viande de porc salée, additionnée d'épices, d'aromates et de vin des côtes de Toul, puis poussé dans un boyau naturel de porc. Il est délicatement fumé au sapin des Vosges, puis séché. Son poids varie de 800 à 1 800 g.

## Le salamu corse

(également appelé **salcicciu**, **salciccia** ou **saucisson corse**)

Contrairement au salami alsacien, le salamu corse est un saucisson à gros hachage composé de beaucoup de maigre et de peu de gras, de sel et de poivre. Affiné 3 mois en séchoir et jusqu'à 10 mois en cave fraîche, **c'est un saucisson très sec** dont la taille varie selon que sa chair est embossée dans un boyau plus ou moins large, type jésus ou rosette.



# Les recettes inspirées de nos voisins

## Le chorizo

À l'origine, il est espagnol. **Le chorizo français se distingue de ses cousins espagnols par la saveur piquante très relevée de son assaisonnement.**

Fabriquée à partir de viandes de porc, parfois mêlées d'âne ou de cheval, sa chair présente des irrégularités de texture et est plus moelleuse. Le piment de Murcie est le plus souvent utilisé pour corser sa saveur et c'est l'ajout de paprika qui lui donne aussi souvent sa couleur. On peut aussi lui ajouter d'autres épices, comme la muscade, l'ail ou l'origan. La pâte est poussée dans un boyau d'environ 3,5 cm de diamètre. Les gros chorizos sont souvent embossés dans des boyaux de bœuf d'un diamètre plus important. Ils sont étuvés environ 24 heures, puis fumés pendant deux heures et enfin séchés de 15 jours à trois semaines.

## Le gendarme

Venu de Suisse, il s'est installé en Alsace à l'époque de la guerre de Trente Ans. **Inspirée de la Rauchwurst tyrolienne**, cette saucisse sèche fine et fumée se présente par paire et se caractérise par sa section rectangulaire, par sa viande d'un rouge brun, sa résistance craquante sous la dent et par son puissant goût fumé. Confectionnée à partir d'un fin haché de poitrine de bœuf et de porc assaisonné d'épices et de sel, elle est longuement mise au fumoir jusqu'à acquérir sa saveur haute en couleur. Il se croque...

Les  
**charcuteries,**  
beaucoup + que du plaisir...





# Bon à savoir

## La conservation

### Si le saucisson est entier

Il doit être conservé **dans le bac à légumes du réfrigérateur**. Il peut être également conservé de manière traditionnelle, c'est-à-dire **pendu dans un endroit sec, frais et aéré**. Toutefois, il aura tendance à sécher. À défaut de disposer d'une cave naturelle, il est fortement recommandé de le conserver au réfrigérateur.

Après chaque découpe, un papier d'aluminium, un film étirable ou un linge doit être placé sur l'entame du saucisson, afin d'éviter tout dessèchement et conserver ses qualités organoleptiques durant plusieurs semaines. S'il est placé dans le réfrigérateur, on peut également le disposer dans une boîte étanche.

Pour le consommer au meilleur moment et respecter ses saveurs, il convient de ne pas dépasser la Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO).

### Si le saucisson est vendu tranché à la coupe ou tranché préemballé

Il doit être conservé **au réfrigérateur** entre 0 et +8° C. Lorsque le saucisson est acheté à la coupe, il sera meilleur au cours des 2 à 3 jours qui suivent l'achat. S'il est acheté préemballé, il convient de respecter la date limite de consommation indiquée sur l'emballage.

## Astuces



## Comment choisir un bon saucisson ?

### À l'œil, au doigt et au nez

Il doit être **ferme au toucher, voire dur** (sauf s'il fait partie des variétés moelleuses), **avec un bon arôme et recouvert d'une légère fleur blanche**. La présence de fleur blanche atteste du bon déroulement des opérations de séchage et de maturation. Un saucisson sec trop mou et trop humide se conserve mal. Le saucisson ne doit pas comporter de sillons profonds sur son enveloppe : signe d'une maturation et d'une suppression irrégulière de l'humidité. Finement coupées, les tranches doivent se plier et ne pas être cassantes. Les morceaux de gras doivent être bien blancs. **Acheté tranché : la tranche doit être de couleur homogène.**

# S'y retrouver dans les mentions

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

- **"Pur porc"** : la mention est réservée aux saucissons confectionnés exclusivement à partir de viande de porc.
- **"Supérieur"** : ce saucisson est moins gras, plus sec et contient peu d'additifs.
- **"Authentique" ou "Véritable" saucisson de** (suivi d'une indication géographique) : le saucisson supérieur doit être fabriqué dans la ville, le lieu ou le département cité et dans les cantons limitrophes. Il doit obligatoirement être embossé en boyau naturel et n'admettre d'additif que le salpêtre.
- **Traditionnel** : le saucisson, en plus d'être de qualité supérieure, doit obligatoirement être embossé sous boyau naturel, n'utiliser que le salpêtre comme additif et que des arômes naturels.
- **"À l'ancienne" ou "comme autrefois"** : en plus, le saucisson doit être fabriqué avec des maigres et gras n'ayant pas connu d'autre traitement que la réfrigération, pas d'autre additif que le salpêtre, être embossé en boyaux naturels, éventuellement fermés à la ficelle.



Un choix facilité.

## Des organismes officiels ont strictement codifié d'autres normes de qualité :

- **"Label Rouge"** : le produit est fabriqué avec des viandes de porc label rouge et suit une recette "qualité supérieure".
- **IGP ou Indication Géographique Protégée au niveau européen** impose que le produit soit strictement fabriqué dans une zone définie, protégée au niveau européen et que les porteurs de la mention aient accepté de respecter un cahier des charges précis.
- **"Montagne"** : un saucisson sec ne peut porter cette mention qu'à la condition que toutes les matières premières et les étapes de fabrication soient d'origine montagnarde stricte. Ainsi par exemple le saucisson doit avoir subi un séchage à une altitude minimale de 600 m.

# “Savoir-faire charcutier français”

## Une nouvelle 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

## Un classique

Grands classiques du patrimoine culinaire français, les saucissons secs possèdent des caractéristiques nutritionnelles intéressantes.

- **des protéines** (animales) qui vont apporter des acides aminés essentiels, que le corps ne fabrique pas et qui sont donc fournis par l'alimentation.
- **des vitamines** du groupe B: **vitamine B12**, qui contribue notamment au bon état de la peau et des cellules nerveuses, et **vitamine B3** (ou PP), qui intervient dans le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines, et participe ainsi à la couverture des besoins énergétiques.
- **des minéraux**: le **fer**, qui joue un rôle important dans l'apport d'oxygène aux poumons et aux muscles, et le **zinc**, qui intervient notamment dans la synthèse des protéines.
- **des graisses majoritairement insaturées**, dont des oméga 3 ou oméga 6.

## Astuce gourmande

Alliant convivialité et plaisir des papilles, le saucisson sec s'invite à toutes les tables, de l'apéritif au plat principal.

Le bon réflexe est de varier: saucisson sec (pur porc, aux herbes, aux épices...), rosette, saucisse sèche, chorizo, salami... Chacun apporte des nutriments en quantité différente. Brochettes apéritives avec des petites tomates ou des cornichons, fines tranches en entrée avec une salade verte ou des crudités, du chorizo pour relever un plat de pâtes... Laissez parler votre créativité!

Les  
**charcuteries,**  
beaucoup + que du plaisir...

## Les valeurs nutritionnelles par portion et pour 100 g

Aliments	Calories (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	dont saturés (g)	Sel (g)	Vitamines et minéraux
Saucisson sec pur porc par portion : 30 g (6 à 7 tranches)	120	7,8	9,9	3,7	1,4	riche en B12 (0,309 µg soit 30 % de l'AJR*), source de B3 (ou PP) (2,5 mg soit 16 % de l'AJR*)
des RNJ**	6 %	16 %	14 %	19 %	24 %	
Saucisson sec pur porc pour 100 g	401	26	33	12,4	4,7	riche en B1, B3 (ou PP), B6, B12, source de B2, riche en zinc, source de fer
Rosette, jésus et fuseau par portion : 30 g (6 à 7 tranches)	121	7,5	9,9	3,4	1,2	source de B12 (0,245 µg soit 24 % des AJR*), source de B3 (ou PP) (0,2 mg soit 19 % des AJR*)
des RNJ**	6 %	15 %	14 %	17 %	20 %	
Rosette, jésus et fuseau pour 100 g	402	25	33	11,3	3,9	riche en B1, B3 (ou PP), B6, B12, source de B5, source de zinc



## Ingrédients

**pour 4 personnes  
(comptez deux brochettes  
par personne) :**

- 1 saucisse sèche
- 8 tomates cerises
- 8 petits champignons de Paris
- 8 petits oignons nouveaux
- 1 poivron jaune
- 8 feuilles de basilic
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ½ cuil. à café de piment d'Espelette
- 1 pincée de sel
- 1 noix de beurre
- 1 cuil. à café de sucre semoule

# La recette pour l'apéritif

## Saucisse sèche et sa brochette de légumes

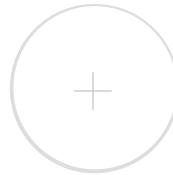
### Préparation

- 1 Coupez légèrement le pied des champignons et retirez la peau.
- 2 Préparez la marinade : dans un bol, versez l'huile d'olive, ajoutez le piment d'Espelette et une pincée de sel. Déposez-y les champignons et mélangez bien. Filmmez-les et placez-les au réfrigérateur.
- 3 Épluchez les oignons nouveaux. Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 3 minutes. Égouttez-les.
- 4 Dans une poêle, faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette. Déposez les oignons, saupoudrez de sucre semoule et faites-les caraméliser quelques instants.
- 5 Lavez et coupez le poivron jaune en deux. Épépinez-le. À l'aide d'un emporte-pièce, réalisez 8 petites formes.
- 6 Plongez les petits morceaux de poivron dans l'eau bouillante pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- 7 Lavez les tomates cerises et les feuilles de basilic.
- 8 Montez vos brochettes apéritives en alternant un morceau de poivron, une tomate cerise, un oignon caramélisé, une feuille de basilic, un champignon mariné.
- 9 Pour terminer, déposez la brochette sur une belle planche ou ardoise avec un saucisson sec coupé en fines tranches.



DOSSIER DE PRESSE

# Les charcuteries, beaucoup + que du plaisir...



avec les **saucissons secs**

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 : Elodie Lambert - el Lambert@vfc.frp.fr





Recettes, visuels et actualités sur [infocharcuteries.fr](http://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: Elodie Lambert - [elambert@vfcrp.fr](mailto:elambert@vfcrp.fr)