

# ALIMENTACTION

## LES CHARCUTERIES

Le terme **charcuterie** désignait à l'origine un produit à base de viande et d'abats de porc. Aujourd'hui, le terme réfère à une grande variété de produits préparés à base de porc, mais aussi d'autres viandes (boeuf, veau, mouton, cheval), volailles, gibiers et même de poissons.

D'autres ingrédients entrent dans la composition des charcuteries :

- les agents liants : amidon, farine, gélatine, oeuf...
- les agents de conservation : sel, nitrite de sodium...
- les assaisonnements : épices et herbes aromatiques.

Il existe de nombreux procédés de fabrication en charcuterie. La variété des matières premières et des mo-

des de fabrication fait appel à l'utilisation des abats rouges, tels que les joues, la langue, la cervelle, le coeur, la rate, le foie, le ris et les rognons, et des abats blancs, comme la panse, la tête et les pieds.

des de préparation fait en sorte qu'il est difficile de les classer. La viande est traitée afin de se conserver; elle est crue et fermentée, ou cuite. Elle peut être salée, fumée et séchée.

Parmi les charcuteries, mentionnons le jambon, le bacon, les saucisses et saucissons, les andouilles, les rillettes, le foie gras, le boudin, les cretons, les terrines, la tête fromagée, la galantine et les pâtés.

## JAMBON

Le terme **jambon** désigne de la viande de porc traitée par salage et par fumage. Le salage permet d'éviter la prolifération des bactéries et assure une déshydratation partielle de la viande, alors que le fumage a pour objet de lui donner couleur et saveur.

Le traitement de la viande de porc est né de la nécessité de conserver celle-ci pour qu'elle puisse être consommée pendant les mois d'hiver.

Il existe différentes coupes :

- le véritable jambon provient de la cuisse;
- le soc roulé et le picnic sont tirés de l'épaule et de l'échine;
- le jambonneau provient du jarret avant ou arrière.

Le marché offre aux consommateurs et consommatrices du jambon sous trois formes distinctes :

- le jambon à cuire a déjà subi une cuisson minimale;
- le jambon prêt à servir : a été cuit à une température interne de 67 °C. Souvent, on le fait recuire pour l'assaisonner à notre goût et pour le rendre plus tendre et savoureux;
- le jambon « cru » : est un jambon séché, saumuré par salage ou par frottage et parfois fumé.

Les plus connus sont les jambons de Bayonne, de Parme, de Prague, de Westphalie et des Ardennes, ainsi que le prosciutto.

### Fabrication (jambon à cuire et prêt à manger)

Les méthodes modernes de salage et de fumage sont bien différentes des méthodes ancestrales. On injecte dans la viande une solution comprenant de l'eau, des aromates, des épices, du sel, du sucre, des polyphosphates, de l'érythorbate de sodium, des nitrates, et des nitrites. Les nitrites de sodium contribuent à la couleur rosée et à la saveur de la viande, tout en servant d'agents de conservation.

### Conservation et entreposage

Le jambon se conserve aisément une semaine au réfrigérateur (entre 0 °C et 4 °C). On peut le congeler en prenant soin de bien l'emballer et de le conserver à une température de - 18 °C. Les viandes salées et fumées se conservent pendant 1 à 2 mois au congélateur. La décongélation doit s'effectuer au réfrigérateur. On peut observer une perte d'eau et un léger changement de texture lors de la décongélation.

Lors de l'achat, si le jambon est emballé sous vide ou scellé dans un emballage de plastique, on doit le conserver dans son emballage original et prendre soin de vérifier la date «meilleur avant».

Le jambon cru, entier, bien emballé et réfrigéré peut se conserver jusqu'à 6 mois. Lorsqu'il est tranché et emballé sous vide, vérifier la date «meilleur avant». Lorsque l'emballage est ouvert, il se conserve une semaine.

### Cuisson

Il est recommandé de cuire le jambon dans un four à 160 °C (325 °F). Les temps de cuisson varient selon le poids et la découpe. Le meilleur moyen de vérifier si la cuisson est complète est d'utiliser un thermomètre à viande. Le jambon frais doit atteindre une température interne de 75 °C (170 °F) et le jambon déjà cuit, de 55 °C (130 °F).

### Valeur nutritive

Le jambon fournit non seulement des protéines de grande qualité, mais il est une excellente source de vitamines du complexe B, surtout de thiamine, riboflavine et niacine. Il est aussi riche en fer et en zinc.

Une portion de 100 grammes de viande maigre apporte 155 calories, 25 g de protéines, 6 g de matières grasses, 55 mg de cholestérol et 1 200 mg de sodium.

Son contenu en sodium étant élevé, on recommande de le consommer en quantité modérée.

Le jambon cru est généralement plus gras et plus calorique que le jambon cuit.

### Saviez-vous que...

Grâce aux progrès de la recherche en génétique, aux améliorations de l'alimentation des troupeaux et au parage plus soigné des coupes, on obtient aujourd'hui une viande plus maigre et plus attrayante ; chaque kilo produit donne plus de viande comestible.

Les reflets multicolores que l'on observe parfois à la surface du jambon sont dus à la présence des nitrites et des nitrates. Ils n'altèrent pas la qualité du jambon.

Les nitrites confèrent à la viande la coloration rosée caractéristique des viandes saumurées. Ils inhibent la croissance de bactéries, dont le **Clostridium Botulinum**. Leur usage demeure controversé, car ils peuvent se transformer, lors de la cuisson, en nitrosamines, substances réputées cancérigènes.

La présence d'eau dans les emballages de jambon cuit est liée au fait que la saumure contient des phosphates qui augmentent la rétention d'eau entre les fibres musculaires. Ce liquide ne s'évaporant pas complètement lors du fumage, il accroît le poids de la viande emballée. À cet égard, la réglementation fédérale prévoit que les jambons préemballés (i.e. emballés à l'usine), auxquels on ajoute des sels de phosphate, de l'eau ou les deux, ont une teneur minimale en protéines de viande d'au moins 12 % pour le produit cuit et de 10 % pour le produit cru. L'étiquetage doit indiquer ce pourcentage de protéines d'origine carnée.

## SAUCISSES ET SAUCISSONS

Les saucisses et les saucissons sont des produits de charcuterie constitués d'un boyau rempli de viande hachée assaisonnée. Le saucisson est une grosse saucisse qui peut être crue ou cuite. Il existe un nombre incalculable de variétés de saucisses et saucissons. C'est l'Allemagne qui se distingue dans ce domaine, avec plus de 1 500 variétés.

### Composition

Ils peuvent être composés de viandes de porc, de boeuf, de veau, d'agneau, de mouton, de cheval, de volaille, d'abats (foie, coeur, tripes, langue, sang, etc.). Très souvent, la viande est désossée mécaniquement.

Ils peuvent aussi contenir de l'eau, des agents de remplissage (farine, amidon, poudre de lait écrémé), des sucres (lactose, sucrose, glucose), de la fumée, des agents de conservation (sel, nitrite de sodium, érythorbate de sodium) et des épices.

Ces ingrédients, coupés plus ou moins finement, forment ce qu'on appelle l'émulsion ou la farce.

Celle-ci est introduite dans une enveloppe (ou boyau) naturelle ou synthétique. Les enveloppes naturelles sont faites avec l'intestin d'un animal (agneau ou porc) ou de crépine de porc (membrane veinée et fine qui entoure les viscères, appelée aussi coiffe). Elles sont utilisées surtout pour les produits de spécialité.

Les enveloppes synthétiques à base de collagène (comestibles) ou de cellulose (non comestibles) ont largement remplacé les enveloppes naturelles.

**Les saucisses et saucissons peuvent être classés dans l'un ou l'autre des quatre groupes suivants :**

### 1. Saucisses crues

Elles sont crues, comme les saucisses de Toulouse, le chorizo, les merguez, les crépinettes ou saucisses plates, les chipolatas, la saucisse blanche d'Alsace et les saucisses à déjeuner.

Avant d'être consommées, elles doivent être grillées, poêlées ou frites.

Crues, étuvées, fumées ou non, comme les saucisses de Francfort, les cervelas de Lyon, les saucisses de type Morteau ou Monbéliard. Les saucisses crues étuvées sont habituellement pochées.

Crues, fermentées, fumées et séchées, (ex. : gendarmes), elles se consomment sans cuisson.

### 2. Saucisses cuites

Celles-ci sont habituellement cuites à la vapeur.

Elles peuvent être soit cuites et fumées soit partiellement cuites et fumées.

On y trouve entre autres les cervelas de Strasbourg, les saucisses à cocktail et les saucisses viennoises.

La plus connue de celles-ci est sans aucun doute la saucisse fumée (à hot dog). Sa fabrication est très mécanisée. Elle est cuite dans un fumoir, ce qui lui confère cette saveur caractéristique. Une fois refroidie, elle est emballée sous vide et réfrigérée. Bien qu'elle soit déjà cuite, on recommande de la réchauffer avant de la consommer.

### Achat et conservation

Les saucisses crues sont très périssables, car elles n'ont pas toujours subi de traitement de salage, fumage et séchage.

Quant aux saucisses crues, fermentées, fumées et séchées, elles peuvent se conserver à la température de la pièce lorsque bien emballées. Lorsqu'elles sont tranchées, elles doivent être réfrigérées.

Les saucisses doivent être lisses et non poisseuses, d'une couleur uniforme.

Dans le cas des saucisses fumées, la date de péremption inscrite sur l'emballage est la seule façon d'apprécier la fraîcheur.

Les saucisses fraîches se conservent seulement 1 ou 2 jours au réfrigérateur, alors qu'elles se congèlent pendant un à deux mois.

Les saucisses cuites peuvent être gardées pendant 1 semaine au réfrigérateur.

### 3. Saucissons secs (crus)

Ce sont des produits crus, salés, fermentés (sous l'effet d'un étuvage) et séchés. Ils sont parfois fumés. Le saucisson sec subit une longue dessiccation qui commence par la fermentation, suivie du séchage et de la maturation. La fermentation est un procédé naturel où les bactéries lactiques transforment en acide lactique les sucres ajoutés au mélange. Ces produits jouissent d'une grande stabilité et d'une longue durée de conservation, particulièrement en raison de leur faible teneur en eau, de leur niveau d'acidité et de leur contenu élevé en sel. Le saucisson sec renferme 35 % d'eau. Il se consomme sans cuisson.

Dans cette catégorie, on trouve le saucisson de montagne, le saucisson de ménage, le pepperoni sec, le saucisson d'Arles, la rosette, le jésus, le salami sec et le salami de Gênes.

Il existe également des saucissons demi-secs (dont la teneur en eau est de 45 % à 50 %), partiellement séchés et fumés. Ces produits ne jouissent pas de la même stabilité que les saucissons secs; ils doivent être réfrigérés.

### Achat et conservation

Un bon saucisson sec est ferme au toucher, voire dur, avec un arôme notable, recouvert d'une « fleur » (petits points blancs de la taille d'une tête d'épingle), signe d'une fermentation correctement menée, de préférence à nu.

Le saucisson sec peut se conserver jusqu'à 3 mois dans un endroit frais et sec, lorsqu'il est bien emballé. Lorsqu'il est prêt à consommer, entamé ou acheté en tranches, le réfrigérer et le consommer dans les 3 à 5 jours suivants.

### 4. Saucissons cuits

Ils ont subi une cuisson, mais ils ne sont ni séchés, ni fermentés. Parfois, ils sont fumés.

La mortadelle, le saucisson de Paris, le saucisson de Cambridge, le saucisson de Bologne et le saucisson de foie font partie de ce groupe.

Le salami peut exister sous deux formes : cuit ou cru.

Les saucissons cuits se conservent pendant 3 à 5 jours au réfrigérateur.

