



La viande, une ressource essentielle

Le Porc

une symphonie
de morceaux et
de saveurs

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION





1 Echine

● Griller ▼ Braiser ▲ Rôtir



2 Côte seconde

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir



3 Côte première

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

La viande,
une ressource
essentielle

Plus d'infos sur
la-Viande.fr

et
Plus d'infos sur
leporc.com

Le Porc

une symphonie



4 Côte filet

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir



5 Filet

▲ Rôtir



6 Filet mignon

● Griller ◆ Poêler ▼ Braiser
▲ Rôtir



7 Pointe de filet

▼ Braiser ▲ Rôtir



8 Jambon

▼ Braiser ◆ Poêler ▲ Rôtir



9 Grillade

● Griller ◆ Poêler

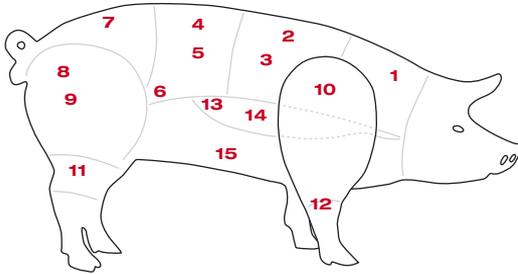


10 Palette

▼ Braiser ▲ Rôtir ■ Bouillir



de morceaux



11 Jarret arrière

▼ Braiser ▲ Rôtir ■ Bouillir



12 Jarret avant

▼ Braiser ▲ Rôtir ■ Bouillir



13 Plat de côte

● Griller ▼ Braiser ▲ Rôtir

et de saveurs

- à griller
- ◆ à poêler
- ▲ à rôtir
- ▼ à braiser
- à bouillir



14 Travers

● Griller ▲ Rôtir ▼ Braiser



15 Poitrine

● Griller ▼ Braiser ■ Bouillir



goûter différents morceaux c'est goûter différentes saveurs



- L'échine : morceau de la partie supérieure du cou, sa viande est entrelardée, tendre et goûteuse. On peut en faire un rôti ou y couper des côtes savoureuses.
- La côte seconde : elle touche l'échine et forme, avec les côtes premières, le carré qui fait un excellent rôti.
- La côte première : comme la côte seconde, elle offre une belle noix de viande et un os à manche.
- Le carré : c'est l'ensemble des côtes, non séparées. Il se cuit au four, avec ses os pour garder toute sa saveur.
- Le filet : souvent vendu en côtes ou en carré, avec les os, il fournit d'excellents rôtis désossés, à cuire en cocotte de préférence, pour préserver son moelleux à la viande. On peut choisir entre le milieu et la pointe de filet.
- La côte filet : elle est découpée dans la longe. C'est une côte bien large, sans manche, juste un petit os central en forme de T.
- La pointe de filet : située à l'extrémité du jambon et à la suite du filet, elle fait d'excellents rôtis.
- Le filet mignon : ce tout petit muscle est tendre et succulent à souhait.
- La longe : elle désigne l'ensemble du dos. Elle est composée de l'échine, de la palette, de toutes les côtes et de la pointe de filet.
- La palette : non désossée, elle est meilleure ; c'est le morceau à rôtir par excellence, au four ou en cocotte. Elle excelle aussi dans une potée.
- La grillade : prise le long de la palette, ce morceau à fibres longues, particulièrement charnu, doit être légèrement cisailé sur chaque face avant d'être grillé ou poêlé.
- Le travers : morceau traditionnel de la choucroute, il est la vedette des barbecues. Mariné puis grillé, il se déguste avec les doigts.
- Le plat de côte : il excelle dans une potée à laquelle il donne toute sa saveur.
- La poitrine : appelée aussi lard maigre, elle peut être grillée, poêlée ou braisée.
- L'épaule : elle se prête à de nombreuses préparations : rôti, sauté, braisé mais aussi en rouelle.
- Le jambon : frais, il se cuit comme un gigot d'agneau, piqué de gousses d'ail ou accompagné d'ail en chemise.
- Le jambonneau ou jarret : osseux et gélatineux, c'est le morceau à braiser par excellence. Le jarret arrière est plus charnu que le jarret avant.

mieux connaître ses morceaux

c'est s'offrir d'autres saveurs

Goûteuse

La viande de porc, tendre et savoureuse, est cuisinée partout dans le monde. C'est une viande aux multiples facettes et, selon Pline l'Ancien, elle présenterait plus de 50 saveurs différentes, selon qu'elle est cuite en potée ou en ragoût, rôtie, grillée, poêlée ou sautée, servie chaude ou froide. Elle se prête à la plus simple des préparations comme à la plus sophistiquée.

Moelleuse et savoureuse, la viande de porc se déguste en toute occasion.

Diététiquement porc

La teneur en lipides de la viande de porc varie selon les morceaux.

- Exemples :
- Rôti (épaule) – 6,5%*
 - Filet Mignon – 3,5%*
 - Travers de porc désossé – 17%*

* Source : CICT.

A l'achat, la viande de porc doit être claire, légèrement rosée avec un grain serré et une graisse dense et bien blanche.

Elle se conserve de deux à trois jours au réfrigérateur, dans son emballage d'origine. Pour qu'elle soit bien tendre, il ne faut pas la cuire dès sa sortie du réfrigérateur, mais la laisser quelques minutes à température ambiante.

La viande de porc peut être congelée et se garde alors plusieurs mois au congélateur. Elle nécessite quelques heures de décongélation au réfrigérateur, avant la cuisson.



Les grillades : les badigeonner de graisse ou les faire mariner avant de les faire griller à feu vif et les arroser souvent au cours de la cuisson. Préférer les morceaux entrelardés comme l'échine, la grillade, le travers ou la poitrine.

Le sauté : la viande, découpée en morceaux, revenue à l'huile puis mouillée de bouillon, mijote doucement à feu doux. Le fond de cuisson, réduit à découvert, donne la sauce. La poitrine fait d'excellents sautés.

Les poêlés : la grillade, les côtes, le travers et le filet mignon se prêtent tout particulièrement à ce mode de cuisson qui permet aux sucs de la viande de caraméliser.

Le braisé : palette, échine, travers et plat de côtes excellent dans cette cuisson qui rend la viande moelleuse et donne un jus savoureux.

Le rôti : cuit au four ou à la cocotte, mieux vaut choisir le carré de côtes, le milieu ou la pointe du filet, l'épaule, la rouelle de jambon. Cuite avec ses os, la viande sera plus moelleuse.

pour chaque recette choisir le bon morceau

Bien cuire

Au gril, à la poêle, en sauteuse, à la cocotte ou au four, le porc se prête volontiers à toutes les préparations culinaires.

Cependant, pour que sa viande reste tendre, juteuse et savoureuse, sa cuisson doit être conduite lentement à feu modéré. La viande de porc se déguste à point.

Pendant la cuisson et afin qu'elle ne perde pas son jus, il ne faut jamais piquer la viande avec une fourchette pour la retourner mais utiliser une spatule. Elle peut être salée avant ou après la cuisson.



Une viande cuite à l'os est toujours plus savoureuse que désossée.

La viande de porc aime les saveurs fortes et les épices de haut goût, et tout autant les préparations aigres-douces et sucrées : elle fait merveille cuisinée ou accompagnée de pommes, poires, pruneaux, abricots et raisins secs, pêches, figues ou oranges ; elle se pare d'exotisme en compagnie de bananes, ananas ou mangues. Tous les légumes, frais ou secs, lui conviennent.



	Morceaux à choisir	Poids moyen par personne	Temps de cuisson
Grillades	grillade côtes	150 g	8 à 10 mn
	échine travers		
Carré rôti	côtes premières et/ou secondes	200 g avec os	35 mn par livre
Jambon au four	jambon	200g avec os	35 mn par livre
Rôti	filet	150 g	30 mn
	épaule rouelle pointe	200 g avec os	par livre