

Sommaire

Pages

2 Boudin blanc, Boudin noir : à ne pas confondre !

3 Le Boudin noir, une charcuterie très ancienne
Histoires du Boudin noir
Les secrets de spécialistes
La grande famille des boudins noirs

8 Boudin blanc : un plaisir délicat pour les papilles
Boudin blanc, à propos d'histoire
Le boudin blanc, un véritable savoir-faire
Du boudin blanc pour tous les goûts

12 Valeurs nutritionnelles des boudins

13 Cuisiner malin avec les boudins

17 Qualité et sécurité des aliments

18 Bibliographie



Boudin blanc / Boudin noir : à ne pas confondre !

Ils portent le même nom et, pourtant, ils sont si différents...

Le boudin noir, couleur brun teintée de carmin, tire sa couleur du sang de porc qui entre dans sa fabrication.

Le boudin blanc, quant à lui, est fabriqué à partir de viande blanche (volaille, veau, porc additionné de gras de porc ou de veau).

En France, on aime le boudin !

En 2002, la production de boudins noirs s'élevait à 14 731 tonnes et celle de boudins blancs à 6 962 tonnes. (1)

Boudin, vous avez dit boudin ?

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 !



(1) Source FICT

Le boudin noir est l'une des plus anciennes charcuteries connues. Il aurait été inventé durant l'Antiquité, par un cuisinier grec nommé Aptonite.

Considéré comme un plat « canaille » au Moyen Age, le boudin noir était dégusté dans les tavernes.

Aujourd'hui, on en consomme plus seulement dans les tavernes, mais en toutes occasions. Au fil des siècles, le boudin noir a donné naissance à de très nombreuses spécialités suivant les coutumes et habitudes régionales, voire locales. Selon les cas, les recettes ont évolué ou sont restées sensiblement identiques. Le boudin de Paris, par exemple, n'a conservé que les oignons de sa composition épicée du Moyen Age.

Du côté des auteurs

Dans son ouvrage *La Faute de l'abbé Mouret* (1875), Émile Zola évoque le méticuleux savoir-faire nécessaire à la préparation du boudin noir. À propos de l'un de ses personnages, il écrit : « Depuis le matin six heures, elle roulait sa masse énorme de la cuisine à la basse-cour. Elle devait faire le boudin. C'était elle qui avait battu le sang, dans deux larges terrines toutes roses au grand soleil ».



Autrefois, le boudin était fabriqué au moment où l'on tuait le cochon. Juste après l'abattage ou le dimanche suivant, il était de coutume d'organiser un traditionnel « repas boudin », qui réunissait parents, voisins et amis. Les secrets de fabrication se sont transmis et aujourd'hui, on déguste du boudin tout au long de l'année pour le plus grand plaisir des gourmets.

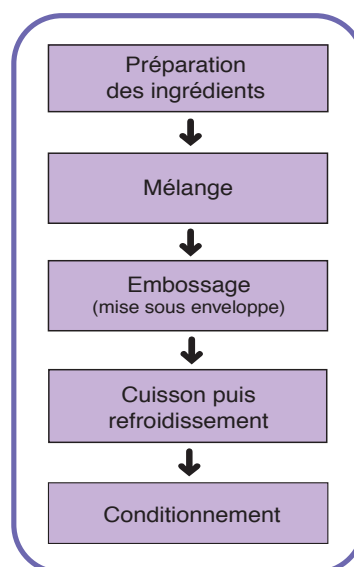
Le boudin noir, la recette...

Il se compose de sang et de gras de porc, à l'exclusion de toute autre espèce, et d'oignons. Le mélange des ingrédients est ensuite contenu dans une enveloppe (c'est-à-dire un boyau : le plus souvent de menu de porc ou chaudin de porc, droit de bœuf, menu de bœuf ou baudruche selon la spécialité), puis cuit.

... qui se décline au gré des spécificités régionales

Il existe autant de types de boudins noirs qu'il existe de fabricants qui l'assaisonnent différemment et peuvent l'additionner d'aromates, épices, condiments, vins... (2) D'ailleurs, c'est pour son arôme et son moelleux qu'on l'apprécie.

Boudin noir, la fabrication



(2) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



La grande famille des boudins noirs

Le boudin noir est une véritable preuve de la créativité culinaire française.

Si à Lyon, on y incorpore de la crème et des oignons crus, en Auvergne le boudin contient du lait. Il existe même avec du riz (boudin de Bourgogne), des feuilles bettes (boudin d'Angers). Effectivement, grande est la famille ! Tour de France des boudins noirs

Boudins du Nord

Le boudin de Paris encore appelé boudin à l'oignon est constitué, à la base, d'1/3 de sang, 1/3 de gras, 1/3 d'oignons cuits avec ou sans addition de lait ou de crème. C'est la seule recette de boudin qui emploie des ingrédients à parts égales. Très onctueux, il peut être plus ou moins relevé.

Le boudin de Bourgogne est un produit à base de sang auquel est ajouté du lait frais et du riz. Son moelleux est très apprécié.

Le boudin de Strasbourg ou alsacien comprend en plus du sang et du gras de porc, 15% environ de couennes cuites, des oignons cuits et 5 à 10% de pain et/ou chapelure trempés dans du lait. Son croquant et sa saveur fumée le caractérisent.

Le boudin de Nancy comprend 1kg d'oignons et 1/4 de litre de lait par litre de sang.

Le boudin coutançais, spécialité du centre de la Manche, est composé de 35% de sang, 30% d'oignons crus, 25% de gras et ratis. Le mélange est ensuite embossé dans le gros intestin du porc ou le cæcum. L'oignon qui entre dans sa composition lui confère toute sa saveur.

Le boudin angevin est constitué de sang, feuilles de bettes cuites, mie de pain, oignons, crème et œufs. Il est embossé en enveloppe de large diamètre (chaudins frisés ou sacs de porc). Il est souvent consommé en tranches grillées. De délicieuses notes de légumes et d'herbes !

Le boudin de Saint-Romain, spécialité de la région havraise, comprend 60% de sang, 30% d'oignons crus et 10% de crème. Sa particularité : il est garni au cœur d'un morceau de lard d'environ 5 mm de côté.



La grande famille des boudins noirs

Boudins du Sud

Le boudin de Lyon à la crème est préparé à base de sang et de gras de porc, de crème, d'oignons crus, de bettes et/ou épinards et de farine de blé. Une délicate note d'oignons !

Le boudin d'Auvergne est constitué, outre le sang, de tête de porc, non découennée, cuite et de lait. Très onctueux au palais...

Le boudin du Poitou est préparé sans gras de porc. En plus du sang, des épinards cuits hachés, de la crème, des œufs, du lait, du sucre, de la semoule ou de la mie de pain entrent dans sa composition. Une texture granuleuse, légère, parfumée d'herbes et de couleur rouge sombre.

Le boudin audois est une spécialité régionale caractérisée par son croquant. Il est composé de 40% de tête et gorge de porc, 30% de couennes et pieds désossés et 30% de sang.

Le boudin marseillais est un boudin à l'oignon embossé dans du menu de mouton et présenté en portions d'environ 80 g.

Le boudin du Sud-Ouest ou galabart est composé de sang (30 à 50%), de têtes de porc entières avec couenne et éventuellement de langue, de poumon, de coeur. L'addition de pain est fréquente. Cette variante est appréciée tout particulièrement dans la région des Monts de Lacaune. Dans le Ségala aveyronnais, on l'aime avec des oignons. Le boudin du Sud-Ouest peut être conditionné en bocal ou en boîte sans embossage. Autre particularité, de ce boudin, il peut être également séché et ainsi conservé plus longtemps, le climat du Sud-Ouest étant tout particulièrement propice au séchage. Dans le Sud-Ouest, on peut également entendre parler de *golobar*, *golobat*, *galavard*, *calabar* ou encore de *galabar*, des formes dialectales très proches qui désigneraient semble-t-il le même produit. Quant à l'origine du nom, les dictionnaires de provençal proposent *galavardo* qui signifie vorace, *galavarda*, manger goulûment, ou encore *galavardoun*, cochon.

Le boutifar ou boutifaron est une spécialité catalane qui a la même composition que le galabart mais ne comporte jamais d'addition de pain. Sa saveur est puissante.

Le boudin périgourdin est composé exclusivement de têtes de porc, de gorges et de sang.

La grande famille des boudins noirs

Boudins des îles

Les boudins créoles et antillais sont des spécialités constituées à base de sang, d'oignons et de lait, ils contiennent parfois des pommes de terre cuites, du pain, de la chapelure et un assaisonnement épicé caractéristique issu de la culture culinaire créole (piment, cive, ciboulette, santal, rhum (3), etc.).



À ces délicieuses spécialités s'ajoutent de nombreuses autres recettes, comme par exemple, le boudin noir aux pommes. Petite astuce achat : pour s'appeler boudin, l'ingrédient ajouté principalement ne doit pas représenter plus de 40% de la masse totale du produit.

(3) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Boudin blanc, à propos d'histoire

Au Moyen Age, il était de tradition de commencer le réveillon de Noël par de la bouillie de lait servie chaude, l'ancêtre du boudin blanc.

Contrairement au boudin noir, la véritable recette du boudin blanc est plus récente, puisqu'elle date seulement du XVII^e siècle.

L'histoire ne s'arrête pas là. Dans son ouvrage *La maîtresse de maison*, la Baronne de Staffe (1892), indique que par la suite, pour simplifier le service, un cuisinier eut l'idée de présenter cette bouillie sous boyau, en apportant naturellement les aménagements à la recette traditionnelle de la bouillie. Le boudin blanc moderne était né !

Le boudin blanc havrais, actuel, reste assez proche de la « bouillie de lait » de nos ancêtres. La tradition, en ce qui le concerne, veut qu'il ait été inventé par des moines, pour leur permettre de manger, le vendredi, un produit ayant la forme d'une saucisse mais ne contenant pas de viande. Une ingénieuse trouvaille !



Le Boudin blanc, un véritable savoir-faire

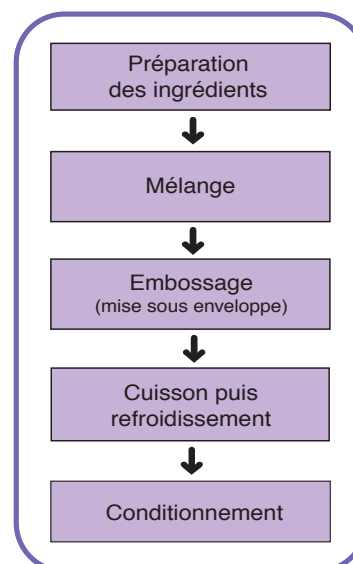
Traditionnellement, le boudin blanc était un produit que l'on dégustait à l'occasion des fêtes, d'où - encore aujourd'hui - la finesse des ingrédients entrant dans sa composition.

Le boudin blanc, préparation cuite de charcuterie fine, se présente sous forme d'une pâte très claire à base de viande blanche, maigre de porc, volaille ou veau et d'une enveloppe de menu de porc. On y ajoute des matières grasses, en général du gras de porc, parfois de la crème, des œufs ou du lait, par exemple.

On l'aromatise avec oignons, carottes, échalotes, bouquet garni à base de thym, laurier, persil, clous de girofle, parfois même de vanille, fleur d'oranger ou cannelle.

Le boudin blanc peut être également enrichi d'alcool (4) ou de truffes, mais aussi de foie gras d'oie ou de canard. La truffe le parfume subtilement et lui donne alors une saveur incomparable.

Boudin blanc, la fabrication



(4) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



Du boudin blanc, pour tous les goûts

Au fil du temps, chaque région s'est appropriée la recette du boudin blanc et a su lui apporter les caractéristiques de sa gastronomie locale. Ainsi ont été imaginées de multiples manières de l'accommoder et de le déguster. Quelques spécialités...

Boudins du Nord

Le boudin blanc de Rethel, qui bénéficie d'une IGP (Indication Géographique Protégée), est composé uniquement de viande de porc, de lait et œufs frais à l'exclusion de tous produits amylacés. Ce boudin est onctueux et goûteux. Haut lieu du boudin, chaque année en avril, la ville de Rethel organise une foire au boudin blanc.

Le boudin blanc havrais, spécialité normande, d'origine très ancienne ne renferme pas de maigre et est composé de gras de porc, lait, œufs entiers, mie de pain, fécule, farine de riz. La pâte est de couleur jaune clair. La teneur en amidon peut atteindre 8% à 9% : la dénomination de vente doit préciser « amylacé » ou « féculé ».

Boudins du Sud

Le boudin blanc au foie d'oie ou de canard à la toulousaine, d'origine très ancienne, contient 20% de foie gras d'oie ou de canard.

Le boudin blanc catalan est un produit non amylacé et très riche en œufs. On le reconnaît à son petit goût relevé d'herbes.

Le malsat ou boudin blanc de pays est une spécialité du Sud-Ouest, composée environ par moitié de poitrine et de panade aux œufs. Il est embossé sous boyau de bœuf et souvent aromatisé aux herbes.

La bougnette de Castres est de composition et de saveur analogues à celle du malsat. Seule variante, le produit est emballé sous crépine et cuit soit à la graisse, soit sur plaque au four.

Du boudin blanc, pour tous les goûts

Quelques autres spécialités pour les gourmets...

Le boudin blanc truffé comporte une addition de truffes des genres *Tuber mélanosporum*, variétés vitt et moschatum et *Tuber brumale* exclusivement. Il faut au moins 3 % de truffes dans sa fabrication pour porter ce nom. Si le pourcentage est inférieur à 3 %, le mot truffé est complété par la dénomination « truffé à X % ». Mais ce pourcentage ne peut être inférieur à 1 %.

Le boudin blanc aux champignons ou à une espèce de champignon comporte une addition de 1 % au moins de champignons ou de l'espèce de champignon mentionnée, comptée sous forme réhydratée à la mise en œuvre. Si la dénomination de vente comporte le nom d'une espèce de champignon, cela implique l'utilisation exclusive de cette espèce.

Le boudin à la Richelieu est présenté sous forme de boulettes enveloppées de crêpine, décorées à la truffe et présentées en parallélépipèdes et de consistance ferme. Sa saveur est onctueuse et très agréablement parfumée grâce à la truffe.

Le coudenou 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. Son croquant est tout particulièrement apprécié.

A ces délicieuses spécialités s'ajoutent de nombreuses autres recettes, comme par exemple, le boudin blanc à l'oignon, ou encre au Porto. Petite astuce achat : pour s'appeler boudin, l'ingrédient ajouté principalement ne doit pas représenter plus de 40 % de la masse totale du produit.



Le boudin noir : une arme de fer contre l'anémie

L'anémie est une maladie qui peut s'avérer très grave. Elle est caractérisée par un manque de globules rouges ; or le fer, au sein de l'organisme, est pour l'essentiel un constituant de base de l'hémoglobine. En l'absence de fer, l'hémoglobine ne peut être constituée.

Le rôle du fer dans l'organisme est fondamental. Impliqué dans les mécanismes vitaux de la respiration, il nous est indispensable.

Le boudin noir est l'aliment le plus riche en fer héminique (19 mg de fer pour 100g de boudin noir) et constitue un aliment clé : 100g de boudin noir couvrent les besoins journaliers en fer. Non seulement, le boudin noir est plus riche en fer que les légumes secs ou les épinards mais il est de surcroît nettement mieux assimilé par l'organisme.

Tout naturellement, il est donc particulièrement indiqué aux femmes en âge de procréer, qui sont souvent carencées en fer, aux enfants et aux femmes enceintes. En effet, l'étude Suvimax du Dr Serge Hercberg (Directeur de recherches à l'Inserm) révèle que 23 % des femmes de 16 à 45 ans sont carencées en fer. Une portion de boudin noir couvrira également les besoins hebdomadaires en fer de toute personne se livrant à des activités sportives et cela bien mieux que des comprimés de fer engendrant souvent des effets secondaires mal tolérés.

Mieux vaut donc se régaler de petits plats à base de boudin noir que de prendre des médicaments.

Moyen infaillible pour se protéger contre l'anémie, la consommation régulière de boudin noir permet également de lutter contre l'asthénie (fatigue) due à une carence en fer.

Tableau des principales valeurs nutritionnelles

	Protéines g/100g	Lipides g/100g	Glucides g/100g	Sel g/100g	Valeurs énergétiques kcal/100g
Boudin noir	10,2	22,1	4,1	1,6	256
Boudin blanc	10,1	20,5	5,5	1,3	247

Source : les chiffres indiqués sont les moyennes de plus de 9000 analyses de laboratoires publics et des laboratoires privés.

Teneur en fer du boudin noir : 19 mg/100g

Autrefois produits festifs, les boudins font aujourd'hui partie du quotidien. Plus besoin d'attendre Noël ou toute autre fête pour se régaler de leurs saveurs tour à tour puissantes, moelleuses ou encore tout en finesse.

Du côté des rayons

Les boudins ont su parfaitement s'adapter aux attentes des consommateurs, notamment en matière de conditionnement, les proportions familiales cohabitent astucieusement avec les parts individuelles des célibataires et il est même aujourd'hui possible de conserver les boudins plusieurs semaines s'ils sont préemballés. Idée pratique : avoir toujours d'avance dans le réfrigérateur quelques mini boudins pour un apéritif improvisé ou encore quelques portions en barquettes sécables pour un parmentier de boudin noir de dernière minute. Rapide à préparer, succulent et les enfants en redemandent !

Les astuces recettes à retenir

Recettes traditionnelles ou encore au goût du jour, avec les boudins blancs et noirs, tout est question d'imagination.

On aime toujours autant l'indémodable boudin noir grillé à la poêle ou en brochettes au four, accompagné de pommes, d'oignons confits ou encore d'une onctueuse purée préparée maison. Et pourquoi ne pas se laisser tenter par une tartine pain de campagne / boudin noir à l'apéritif, une tarte tatin au boudin ; un feuilleté de boudin (pour le détail, une feuille de brick enferme délicatement un morceau de boudin, le tout est ensuite frit à l'huile brûlante) ; une omelette boudin / poivrons rouges ou une poêlée de boudin noir aux deux pommes, mêlant avec succès des pommes de terre rattes et des pommes golden, le tout parsemé de grains de raisin blanc : on adore !

Quant au boudin blanc, il est délicieux tout simplement poêlé à feu doux, cuit au four ou en papillotes, ou grillé délicatement et escorté d'une purée mousseline, d'une compote de pommes ou d'une purée de céleri. Pour les gourmets en quête de nouvelles saveurs, à tester sans plus attendre une timbale de boudin blanc aux carottes, poivrons et cumin, des boudins blancs truffés aux abricots à l'apéritif ou un chausson aux pommes/boudin blanc sur un lit de salade verte.

Les conseils du sommelier

Bien déguster un boudin, c'est également choisir le bon vin qui l'accompagne.

Le boudin blanc se marie parfaitement avec un vin blanc sec de Loire, d'Alsace ou de Savoie et même avec un Champagne léger.

Le boudin noir aux oignons ou aux pommes est divin avec un Gamay rouge du Bugey, un Côtes du Rhône rouge ou un vin rouge des Pays de Loire. Sans oublier le Ti'Punch avec le boudin antillais. (5)

C'est bon à savoir

Contrairement aux idées reçues, le boudin 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. Fini le boudin blanc éclaté !



(5) L'abus d'alcool est dans dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Poêlée de Boudin noir aux 2 pommes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 25 mn

4 personnes :

2 boudins noirs

500 g de rattes

1 pomme golden

1 échalote

1 petite grappe de raisin blanc

Sel

Poivre

Huile d'olive



- Lavez et essuyez les rattes puis coupez-les en rondelles sans enlever la peau. Mettez une poêle à chauffer avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et mettez vos pommes de terre à cuire. Laissez-les dorer 15 mn à feu moyen en les remuant de temps en temps. Ajoutez alors la pomme coupée en cubes, l'échalote émincée et les raisins. Laissez cuire à nouveau 10 mn en mélangeant régulièrement. Salez et poivrez. Versez dans un plat de service.
- Remettez la poêle à chauffer. Coupez le boudin en rondelles et mettez-les à cuire dans la poêle 1 mn de chaque côté. Versez-les délicatement sur la poêlée et servez aussitôt.

Timbale de Boudin blanc, carottes et poivrons au cumin

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

4 personnes :

2 boudins blancs

1 poivron rouge

1 poivron jaune

2 cuillerées à café de graines de cumin

400 g de purée de carottes

le jus d'1 orange

Sel

Poivre

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive



- Coupez les poivrons en quatre, ôtez les graines et coupez-les en lamelles. Versez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et les graines de cumin dans une poêle et faites revenir les poivrons 10 mn à feu moyen. Arrosez de jus d'orange et laissez cuire à nouveau 10 mn à feu doux. Salez et poivrez.
- Coupez les boudins en rondelles. Faites chauffer une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive puis faites dorer les rondelles de boudin sur les 2 faces.
- Mettez la purée de carotte à chauffer doucement.
- Montez les timbales à l'aide d'un cercle. Commencez par la purée de carottes, recouvrez de lamelles de boudin puis de poivron égoutté. Terminez avec le reste des rondelles de boudin. Décorez de cerfeuil et servez aussitôt.

Les boudins noirs et blancs, qu'ils soient vendus au rayon « à la coupe » ou en libre-service, répondent aux mêmes règles de fabrication et sont fabriqués avec le même niveau d'exigence.

Les fabricants

Un cadre réglementaire strict fixe les règles d'hygiène à respecter. Chaque étape de la fabrication des boudins noirs et blancs, de la transformation des matières premières au conditionnement, est soumise à des contrôles officiels. Pour répondre à ces obligations, les industriels ont mis en place, depuis plusieurs années, un certain nombre de mesures comme la démarche HACCP (6), la formation du personnel à l'hygiène, la rédaction et la mise en œuvre d'un guide de bonnes pratiques d'hygiène. Chaque produit est identifié par un numéro de lot qui permet d'assurer la traçabilité et d'en retrouver l'historique.

Les transporteurs et les distributeurs

L'exigence de la qualité ne s'arrête pas aux portes des fabricants. Maillons situés entre les fabricants et les consommateurs, les transporteurs et le secteur du commerce suivent également l'ensemble des règles d'hygiène indispensables à la garantie du bon goût et de la sécurité des produits. Les produits sont en permanence conservés entre 0 et +4°C. Les distributeurs veillent, de plus, à les manipuler hygiéniquement lors de la vente à la coupe.

Les consommateurs

Dernier maillon de la chaîne alimentaire, le consommateur doit, par des mesures simples, contribuer à garantir la sécurité des produits frais qu'il consomme :

- 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. Elle est étiquetée sur les produits préemballés. Ils doivent être placés dans la partie la plus froide du réfrigérateur, entre 0 et +4°C

(6) HACCP : analyse des dangers, points critiques pour leur maîtrise (Hazard Analysis - Critical Control Point).

(attention contrairement aux idées reçues celle-ci est, le plus souvent, située au-dessus des bacs à légumes. Pour s'en assurer, il suffit de se référer à la notice d'utilisation du réfrigérateur ou d'utiliser un thermomètre).

- **Respecter impérativement les dates limites de consommation (DLC).** Pour les boudins noirs et blancs préemballés dans un conditionnement non ouvert, la date limite de conservation est généralement de 3 semaines, cette période de conservation étant due, non pas à l'adjonction de conservateurs, mais au respect des conditions d'hygiène lors de la fabrication et du conditionnement des produits, à l'étanchéité parfaite de l'emballage (absence totale d'oxygène) et au maintien des produits conditionnés à une température la plus proche possible de 0°C. Les boudins non préemballés, c'est-à-dire servis à la coupe, doivent être consommés rapidement (dans les 48 heures).
- **Prendre soin de son réfrigérateur :**
 - il doit être régulièrement nettoyé et désinfecté (sur ce point aussi le manuel d'utilisation de votre réfrigérateur vous indiquera de précieux conseils) ;
 - il convient également de conserver séparément les produits cuits ou prêts à consommer des produits crus, afin d'éliminer les risques de contamination croisée.
- **Et enfin, respecter les règles élémentaires :** se laver les mains avant la préparation des aliments, nettoyer fréquemment sa cuisine, ses appareils ménagers et ustensiles de cuisine pour éviter tout risque de contamination des denrées.

Bibliographie

- *Code des usages de la charcuterie*, 1998.
- *Inventaires Régionaux du Patrimoine Culinaire de la France*, Ed. Albin Michel / CNAC.
- *Larousse Gastronomique*, Ed. Larousse, 2001.
- *Le boudin*, Raymond Buren, Ed. Jean-Paul Rocher, décembre 1998
- *Mots de Table, Mots de Bouche*, Claudine Brécourt-Villars, Ed. Stock, septembre 1997.