Une gamme importante

Les charcuteries et salaisons sont des produits de transformation de la **viande de porc principalement** mais il est de plus en plus fréquent de trouver du saucisson d'âne, de canard, des saucisses de volailles…

✓ Les **charcuteries** se présentent :

- sous formes déjà cuites : jambon cuit, pâtés, terrines, rillettes, pieds de porc…
- sous forme fraîches ou « à cuire » : saucisse, andouille, andouillette, boudin…

✓ Les **salaisons** regroupent la saucisse sèche, le saucisson sec, le jambon sec, la poitrine roulée… et sont obtenues grâce à un procédé de conservation par le sel (aucune cuisson). Contrairement au procédé des saumures, qui utilise une eau très concentrée en sel, celui des salaisons nécessite du sel sec.

Tout est bon dans le cochon

Et tout est bon pour le cochon ! Omnivore, il se nourrit aussi bien de produits animaux que végétaux. Cependant, les élevages français ne distribuent aucun produit animal dans les rations alimentaires des porcs. Les céréales représentent environ 75 % de leur alimentation, le tourteau* de 20 à 25 % et le reste est un apport en minéraux pour couvrir leurs besoins nutritionnels.

* Résidus des graines d'oléagineux comme le colza ou le tournesol, une fois qu'elles ont été pressées pour obtenir de l'huile.

Le saviez-vous ?

Une truie peut avoir deux à trois portées d'une douzaine de porcelets chacune par an ! A la naissance, les petits pèsent entre 1 et 1,5 kg. Quatre semaines plus tard, leur poids atteint déjà 8 kg.

Le cochon dans l'histoire

Au XIIème siècle, les porcs servaient de « **nettoie-tout** » dans les rues de Paris où ils se promenaient en toute liberté. En 1131, le fils ainé du roi Louis VI le Gros décède à la suite d'une chute provoquée par un cochon : un édit royal interdit alors la liberté des cochons en ville.

Par la suite, les familles paysannes n'élevaient qu'un ou deux porcs pour la consommation familiale. L'heure venue, lorsqu'on « tuait le cochon », une **véritable fête** était organisée autour de celui alors considéré comme un trésor. Il représentait une réserve de viande non négligeable et symbolisait un luxe, bienvenu au cours des rudes hivers. Lors de ces fêtes, parents et amis dégustaient des grillades ou rôtis avant de partager les différentes pièces.

Il existe encore de nos jours quelques fêtes du cochon célébrées par les amoureux des traditions, entre autres, la « Saint Cochon » organisée à Besse. Suivez le lien pour plus d'informations : www.sancy.com/agenda/manifestations/

La filière porcine

Les cochons sont ensuite engraissés.

La truie met au monde une portée comptant jusqu'à douze porcelets.

Ils sont conduits à l'abattoir.

L'étape suivante est la découpe : les différentes pièces sont séparées.

La transformation permet ensuite de préparer les produits et recettes que nous connaissons : ici, la fabrication de saucisses.

Des contrôles ont lieu tout au long de la chaîne afin de garantir la sécurité des consommateurs en proposant des produits conformes aux normes de sécurité sanitaire et aux réglementations concernant l'étiquetage.

La dernière étape, la distribution, a lieu en boucherie, en grande surface ou chez le producteur même…

+

+

+

… =

Financé par la DRAAF Auvergne et réalisé par NutriFizz – www.nutrifizz.fr/

Une aide précieuse de la nature

Si l'Auvergne s'est forgée un savoir-faire de renom en charcuterie-salaisons au long de l'histoire, ce n'est pas un hasard !

Par sa géographie et son climat, l'Auvergne bénéficie de conditions idéales pour la fabrication et le séchage des saucissons et jambons secs. L'altitude et le taux d'humidité très faible permettent un séchage en douceur. Ces facteurs sont très importants; le contre-exemple parfait est la Bretagne : bien que première région française pour l'élevage de porcs, cette dernière ne fabrique pas de salaisons car le climat est très humide.

Charcuteries et salaisons auvergnates sous Signes d'Identification de Qualité et d'Origine

Les dénominations « **Saucisse sèche d'Auvergne** », « **Saucisson sec d'Auvergne** », « **Jambon sec d'Auvergne** », « **Rillettes de porc fermier d'Auvergne** » et « **Terrine de porc fermier d'Auvergne** » sont protégées par le Label Rouge qui garantit, entre autre, le respect d'un savoir-faire traditionnel. (c.f. fiche Viandes).

Le Jambon sec d'Auvergne est constitué d'une cuisse de jeune porc sélectionné selon le poids, la faible teneur en graisses et la qualité de la viande, assaisonnée et modérément salée.

Les cuisses sont mises à sécher et sont **affinées jusqu'à 7 mois minimum**. Certains jambons sont affinés plus longtemps, de 9 à 12 mois. La durée d'affinage, qui varie selon le poids des jambons, doit permettre le développement des arômes.

Le Jambon sec d'Auvergne Label Rouge est proposé entier avec os (6 kg à l'état sec), en pièces ou en tranches. Son goût est plus typé, plus franc que les jambons italiens.

Le saucisson sec et la saucisse sèche d'Auvergne sont fabriqués « **pur porc** », c'est-à-dire uniquement avec de la viande de porc. Après avoir ajouté du gras (22% maximum), du sel, du salpêtre, des épices et des aromates (poivre, ail…), le mélange est réparti dans un **boyau naturel**.

Après avoir été égouttés et passés à l'étuve (sorte de grand four), les saucissons et saucisses sont mis à sécher pendant 3 à 6 semaines, selon leur poids. Le séchage a toute son utilité car au fil du temps, les arômes se développent et la viande devient moelleuse.

La saucisse sèche d'Auvergne est facilement reconnaissable avec sa forme en U caractéristique.

Charcuterie et salaisons – Nutrition et Repères de consommation

Les produits de charcuterie sont très variés dans leur composition mais présentent certaines caractéristiques communes dont :

✓ l'apport en **protéines**, constituant des muscles et impliquées dans de nombreuses fonctions du métabolisme (système immunitaire, communication entre cellules…) ;
✓ l'apport en **fer**, composant de l'hémoglobine du sang qui transporte l'oxygène dans le corps entier ;
✓ l'apport en **vitamines et minéraux,** et en particulier les vitamines A et B.

La teneur en **lipides** (ou matières grasses) des charcuteries dépend du produit et s'étend de 3,35 % pour le jambon cuit à 40,8 % pour les rillettes pur porc. L'apport calorique total est donc particulièrement variable en fonction de la teneur en lipides. Encore une fois, la variété est de mise…

Source : Table CIQUAL - ANSES

Faut-il se passer de sel ?

Il ne faut pas éliminer totalement le sel de l'alimentation ! Il apporte du sodium* qui joue un rôle important dans la **régulation de la pression et du volume sanguin** ainsi que dans la **répartition de l'eau** dans tout l'organisme. Cependant, une consommation excessive de sel augmente le risque d'hypertension artérielle et à long terme celui de maladies cardiovasculaires.

* Le sel est le nom usuel du chlorure de sodium (NaCl).

Repères PNNS

Le Plan National Nutrition Santé recommande une consommation de sel de 5 à 6 g (1 cuillère à café) par jour maximum.
En France, la consommation moyenne est supérieure à 8 g / jour.

Produits	Apports en sel (g/100g)
Jambon sec	6,6
Saucisson sec	5,0
Andouillette	2,3
Saucisses	2,1
Jambon cuit	2,0
Pâté	1,8
Boudin noir	1,6
Rillettes	1,4

+ ↓ -

Source : Institut Français pour la Nutrition

Comment choisir une saucisse ou un saucisson ?

Tout d'abord le critère de choix évident est le goût… votre goût ! Veillez ensuite à les choisir souples au toucher et « revêtus » d'une fleur naturelle (couche en surface) de couleur ivoire. Une fois le saucisson coupé, le maigre doit être présent en plus grande quantité que le gras, avec un aspect non huileux de préférence.

Comment optimiser sa conservation ?

Placez vos saucisses et saucissons secs dans un endroit sec et aéré, pour ne pas qu'ils ramollissent. La température doit se situer entre 15 et 18°C… donc pas au réfrigérateur !

Financé par la DRAAF Auvergne et réalisé par NutriFizz – www.nutrifizz.fr/

Idée reçue n°1 : « Les charcuteries donnent le cancer »

En 2007, le WCRF (Fond Mondial de la Recherche contre le Cancer) avait évoqué une relation entre la consommation de viande et charcuterie et l'incidence du cancer du côlon. Des études récentes de grande ampleur tendent à remettre en question ces propos. L'essentiel est de limiter sa consommation aux recommandations et non pas de s'en priver !

Idée reçue n°2 : « Le sel de notre alimentation provient surtout des charcuteries »

Faux ! La contribution des charcuteries à notre consommation de sel est seulement de **12,5 %**. En dehors du sel de la salière et celui utilisé dans la cuisson des aliments (25 % du total), le premier groupe d'aliments contributeur est le pain et les produits de panification sèche qui représente 24,1 %. Les plats composés et les fromages apportent respectivement 12,5 % et 8,2 %.
Source : Résultats 2010 Etude Nutrinet Santé

Le sel, un ingrédient comme les autres ?

Le sel permet de rehausser le goût et de développer la flaveur des aliments mais c'est aussi un **ingrédient technologique** : il permet la conservation en empêchant le développement de micro-organismes. Il rendait d'ailleurs bien des services à nos ancêtres qui n'avaient pas encore de réfrigérateur.

Cependant, l'évolution des procédés, notamment l'instauration du respect de la « chaîne du froid » a permis de diminuer les teneurs en sel des charcuteries. La volonté des fabricants d'améliorer nutritionnellement leur offre et de proposer des produits moins salés va aussi dans le sens des recommandations actuelles en nutrition-santé.