

Le sandwich gourmand

Préparation : 10 minutes Pas de Cuisson

Pour 4 personnes :

- 2 pains tranchés
 - 70g de beurre
 - 16 tranches de saucisson sec pur porc
 - Noisettes concassées, feuilles de salade ou tranches de pommes selon la saison
- Ouvrir les baguettes, sans les détacher complètement, puis les couper en deux dans le sens de la largeur.
 - Beurrer une partie de chaque demi-baguette. Disposer harmonieusement les tranches de saucisson, et selon la saison quelques noisettes concassées, feuilles de salade ou tranches de pommes.



Dans la famille des saucissons secs

Quelques définitions pour vous guider dans vos achats :

Appellations définies par le Code des Usages de la Charcuterie*

- « **Pur porc** » : cette mention est réservée à des produits dont le maigre et le gras sont apportés par le porc.
- « **Supérieur** » : un saucisson sec de qualité supérieure contient plus d'ingrédient noble et moins d'additifs que les produits standards.
- « **Traditionnel** » : cette mention implique que le produit soit sous boyau naturel, éventuellement cousu ou collé, que le seul additif utilisé soit le nitrate de potassium et/ou sodium, et que ne soient employés que des arômes naturels
- « **Authentique** » ou « **Véritable** » suivie d'une mention géographique si le produit est caractérisé par le nom d'une ville, d'un département ou d'un lieu, il doit obligatoirement être fabriqué dans le département ou dans les cantons limitrophes. Le produit est sous boyau naturel, éventuellement cousu ou collé et le seul additif utilisé est le nitrate de potassium et/ou sodium.

Dénomination « Montagne » :

elle s'applique à un saucisson sec, dont toutes les matières premières et étapes de fabrication sont situées dans une zone de montagne. Il doit avoir subi un séchage lent à une altitude minimum de 800m.

* Le Code des Usages de la Charcuterie régit les pratiques des fabricants de charcuterie

Les signes officiels de qualité :

- Label Rouge : ce label garantit au produit une qualité supérieure par rapport au produit courant
- La certification de qualité avec le logo « Atout Qualité » ou « Critères Qualité Certifié » (CQC) garantissent les caractéristiques du produit ou des règles de fabrication particulières et strictement contrôlées.

Comment conserver les saucissons secs ?

- **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 frais, sec et aéré. 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.
- **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 les dates limites de consommation (DLC) indiquées sur l'emballage et de le consommer rapidement après ouverture.
- Chaque produit est identifié par un numéro de lot qui permet d'assurer la traçabilité et d'en retrouver l'historique .



www.legout.com

C.I.C

 CENTRE
 D'INFORMATION
 SUR LES
 CHARCUTERIES

 3, rue Anatole de La Forge - 75017 PARIS - TEL : 01 53 81 78 87 - FAX : 01 46 22 26 01
 Site Internet : <http://www.fict.fr/cic>


Saucissons secs

Centre d'Information sur les Charcuteries



Tartine de saucisse sèche

Préparation : 5 minutes Pas de Cuisson

Pour 4 personnes :

- 32 tranches fines de saucisse sèche
- 4 tranches de pain de campagne
- 1 oignon coupé en deux
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 16 cerneaux de noix
- 4 figes
- 1 grappe de raisin
- 1 grosse poignée de roquette
- 2 endives
- Sel, poivre

• Badigeonner légèrement les tranches de pain d'huile d'olive, les frotter avec l'oignon coupé en deux.

• Déposer sur les tartines une petite feuille de roquette et d'endive, les tranches de saucisse sèche, les cerneaux de noix, les figes coupées en quatre et quelques grains de raisin.

• Donner un tour de moulin à poivre et un tour de moulin à gros sel, servir aussitôt.



Les atouts nutritionnels du saucisson

Si le saucisson sec rime avec goût et plaisir, il bénéficie de qualités nutritionnelles intéressantes.

• **Riche en protéines** : le saucisson sec est le produit de charcuterie, avec le jambon sec, qui apporte le plus de protéines. À titre d'exemple, 25g de saucisson sec, soit 5 à 6 tranches, couvrent 10% des besoins journaliers en protéines.

Le saucisson sec est ainsi un excellent coupe-faim pour lutter contre les petits-creux.

• **Mais aussi... en vitamines** : du groupe B, surtout B1, B6 et B12. Elles jouent un rôle important dans le fonctionnement du système nerveux (B1 et B6) et dans la formation de globules rouges (B6 et B12).

	Protéines g/100g	Lipides g/100g	Glucides g/100g	Sel g/100g	Énergie kcal/100g
Saucisson sec pur porc	26	35	1,1	5,2	424
Rosette, jésus et fuseau	25,4	27,9	1,3	4,6	358
Saucisse sèche pur porc	27	37	1,2	5,1	442
Chorizo	23,9	38,9	1,5	4,2	452
Salami	14,9	56,1	1,1	4,2	569

Source : FICT 2003 - Les chiffres indiqués sont des moyennes de plus de 9 000 analyses de laboratoires publics et de laboratoires privés.

Le saucisson, l'astuce pour un goûter forme et plaisir.

Et pourquoi pas une petite pause saucisson baguette au goûter ? Le goûter dans l'alimentation des enfants et des adolescents est une nécessité, mais aussi un moment de détente, de récupération et de plaisir gourmand. Avec le saucisson sec, le succès sera au rendez-vous.



Le saucisson, recette romaine ou gauloise ?

On pense que le salaisonier latin apporta son hachoir et son savoir-faire à l'éleveur gaulois qui lui fournissait la chair savoureuse de ses magnifiques cochons élevés en plein air et nourris aux glands...

Un véritable travail d'équipe !

Aujourd'hui les régions françaises réputées pour leurs salaisons, furent souvent dans l'Antiquité des centres urbains très romanisés : Lyon, Arles, les Ardennes...

Saucisson sec d'Auvergne, de Savoie, saucisse sèche à la perche, salami, jésus, rosette, fuseau... autant d'occasions de se faire plaisir !



Les secrets des spécialistes

• Les saucissons secs sont réalisés à partir d'un mélange de viandes (environ 3/4 de viandes maigres pour 1/4 de gras) hachées plus ou moins finement, salé (pour une bonne conservation), assaisonné et mis sous boyau. Ils sont ensuite patiemment séchés.

• Le plus souvent, le saucisson se compose de maigre porc paré et dénervé, de gras de porc et d'une enveloppe. Il existe également des saucissons secs préparés à base de bœuf, âne, cheval, mulet ou chèvre.

• Il existe deux grands variétés de saucissons secs : ceux à moyen et gros hachage (tels le saucisson de montagne, la rosette, le jésus, le pavé) et ceux à hachage fin (tel le salami).

Schéma de fabrication

Préparation des viandes



Mélange Hachage



Embossage



Étuvage Séchage



Conditionnement

