

# La (délicieuse) vérité sur la charcuterie



Questions les plus fréquentes sur la charcuterie

La (délicieuse) vérité sur la charcuterie



## préambule

Dans ce petit fascicule, bien pratique, que nous vous conseillons par ailleurs de conserver, nous vous dévoilons la (délicieuse) vérité sur la charcuterie et apportons une réponse claire à des questions posées fréquemment en la matière. Outre des informations très instructives et extrêmement intéressantes, nous vous proposons quelques conseils utiles ainsi que des idées de recettes originales. Si vous souhaitez de plus amples informations sur certaines données, vous trouverez également de nombreux liens vers les sites web d'instances officielles et autres.

Bonne lecture !

### Colophon

Editeur responsable :

Ann Guillemy, Ter Beke Fresh Food Group, Beke 1, B-9950 Waarschoot

Mise en page et contenu : Ter Beke Fresh Food Group & Quatre Mains

Photos et foodstyling : Foodphoto, Luk Thys en Els Goethals

## qu'englobe la notion de charcuterie ?



La charcuterie est le nom générique recouvrant une vaste gamme de produits de qualité, secs ou cuits, à base de viande et notamment de viande de bœuf, de porc, de poulet ou de dinde. Ces produits apportent une contribution essentielle à notre schéma alimentaire quotidien. En outre, ils sont la preuve vivante d'une longue et riche tradition alimentaire. La charcuterie permet d'apporter une certaine variété en terme de goût sur notre table. Elle trouve parfaitement sa place, non seulement sur nos tartines, mais également dans le cadre de nombreuses préparations chaudes.

## quels types de charcuterie trouve-t-on ?



La charcuterie se compose essentiellement de 2 grands groupes :

- la charcuterie sèche : le salami, le jambon cru,...
- la charcuterie cuite : le jambon cuit, le saucisson, le filet de poulet ou de dinde, le pâté,...

---

En ce qui concerne la charcuterie sèche, tout l'art consiste à faire mûrir et sécher les différentes viandes. Ce processus donne un produit ferme, d'un rouge profond et au goût intense. Généralement, la charcuterie sèche se garde également plus longtemps. Cependant, il est recommandé de la conserver au froid et au sec.

Pour ce qui est de la charcuterie cuite, la viande est marinée ou mise en saumure, cuite, passée à l'autoclave ou au four. Un produit délicieux et succulent en est le résultat. La charcuterie cuite se conserve exclusivement au froid. Dès que le paquet est ouvert ou que les tranches ont été découpées, elle ne se conserve que quelques jours à peine.

## quelles matières premières entrent dans la composition de la charcuterie ?

L'ingrédient principal entrant dans la composition de toute charcuterie est la viande. Bien entendu, la viande, qu'il s'agisse de viande de porc, de bœuf, de poulet ou de dinde, doit être fraîche, pure et de qualité irréprochable en matière d'hygiène avant d'être transformée en délicieuse charcuterie.



A la viande, on ajoute ensuite des épices, du sel, du sucre pour que le goût des charcuteries soit le mieux prononcé. Le maître épicier joue un rôle primordial à cet effet.

Afin d'améliorer la stabilité des couleurs, le goût et la conservation, on ajoute également divers additifs, que l'on reconnaît au numéro E qui indique qu'ils ont été approuvés et autorisés par les instances européennes. Ces additifs ou substances ajoutées garantissent que, quelle que soit la situation, le consommateur dispose d'un produit sûr et succulent.



## la charcuterie est-elle un produit sûr ?

Comme, dans le cadre de la préparation de la charcuterie, on effectue bon nombre de contrôles, dès la réception des matières premières, en passant par les contrôles en atelier pendant tout le processus de préparation, jusqu'au moment où le produit est prêt et emballé, on peut affirmer sans crainte que la charcuterie est un produit absolument sûr. En outre, le procédé de préparation (séchage et fumage, cuisson,...) permet d'éliminer toutes les bactéries potentiellement dangereuses ou de les transformer en matières inoffensives. Par conséquent, vous pouvez le cœur tranquille vous délecter et consommer de la charcuterie mais devez néanmoins veiller à ce qu'elle soit conservée bien au froid et protégée.

### A quels contrôles la préparation de la charcuterie est-elle soumise ?

Tous les fabricants de charcuterie, tout comme les autres entreprises alimentaires d'ailleurs, sont dans l'obligation de se conformer aux directives HACCP. Le système HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point), soit le système d'analyse des risques, points critiques pour leur maîtrise, garantit que toutes les denrées alimentaires fournies aux consommateurs sont parfaitement sûres. Les pouvoirs publics contrôlent d'ailleurs leur mise en oeuvre.

En outre, nous pouvons également mentionner le système de qualité ISO 9001 qui a été introduit par la plupart des entreprises. Le système ISO 9001 veille à ce que la charcuterie soit toujours préparée de la même manière et selon des principes identiques. Des auditeurs externes vérifient que les accords soient respectés comme il se doit.

## en fait, le salami, qu'est-ce que c'est ?

Le salami (c'est-à-dire le saucisson sec) n'est, en fait, rien d'autre que du hachis frais (de porc et/ou de bœuf) séché et mûri naturellement. En lui ajoutant des cultures de maturation (tout comme c'est le cas pour le yaourt et le fromage) et des épices, le hachis frais se conserve plus longtemps. En outre, après un certain temps, ce processus lui confère un arôme typique et l'on obtient un produit succulent et facile à couper qui convient idéalement avec l'apéritif ou sur une tartine.





## le jambon cuit : y a-t-il une différence entre le jambon à l'os et le jambon d'épaule ?

Le jambon cuit provient de la patte avant ou arrière du porc. Contrairement au jambon d'épaule, le jambon à l'os est plus juteux et plus tendre. Si l'on enlève la couenne, qui évite que le jambon ne se dessèche, on obtient un produit polyvalent et maigre, délicieux, non seulement si on le consomme froid mais également dans diverses préparations chaudes.

## d'ou provient le filet ou le jambon de poulet ?

Le filet de poulet ou certains jambons de poulet se préparent exactement de la même manière que le jambon cuit. Cependant, comme matières premières, on utilise exclusivement les filets de poulet les plus maigres et les plus purs (faites attention à la mention 100 % filet !). Dès qu'ils sont cuits, on les passe également au four afin d'obtenir un goût subtil grillé qui convient parfaitement au poulet. C'est délicieux et particulièrement diététique (< 5 % de graisse).

## quel est l'impact de la charcuterie sur la santé ?



La charcuterie se caractérise par une teneur élevée en substances alimentaires nécessaires. En outre, les substances alimentaires contenues dans les charcuteries, par opposition aux aliments d'origine végétale, sont plus faciles à digérer. L'absorption de ces substances alimentaires par l'organisme est optimale. Par conséquent, la charcuterie se doit d'entrer dans la composition de toute alimentation équilibrée.

## quelles substances alimentaires la charcuterie contient-elle ?

La charcuterie est une source importante de protéines, de graisses et d'acides gras, de minéraux et de vitamines, c'est-à-dire des substances élémentaires qui, conjointement aux hydrates de carbone, constituent la base d'une alimentation saine et équilibrée.

**Les protéines :** sont les constituants majeurs qui assurent la formation et la reconstitution permanentes de nos cellules mais qui représentent également une source d'énergie importante. 1 gramme de protéines fournit environ 17 kJ ou 4 kcal. Par conséquent, environ 10 % de nos besoins quotidiens en énergie peuvent parfaitement être couverts par des protéines.

La viande est riche en protéines. La valeur biologique des protéines animales est élevée (grâce à une teneur élevée en acides aminés essentiels). En outre, elles sont très faciles à digérer.

**Graisses et acides gras :** ils garantissent non seulement un arôme délicieux au produit mais évitent également le dessèchement et font en sorte que la charcuterie reste tendre. En outre, les graisses sont une importante source d'énergie pour autant que l'on en consomme avec modération (c'est-à-dire pas plus de 30 % de nos besoins quotidiens en énergie). Les acides gras assurent par ailleurs l'absorption de différentes vitamines essentielles (vit. A, D, E, K, ...).

La teneur en graisse peut varier en fonction du type de charcuterie. Dès lors, si vous souhaitez manger maigre, vérifiez quelle est la teneur totale en graisses.

En guise d'illustration, nous vous proposons un tableau comparatif reprenant différents types de produits à base de viande et laitiers.

En outre, pour ceux qui veulent suivre un régime pauvre en cholestérol, sur le marché, on trouve tout un tas de délicieuses variantes.

**Les hydrates de carbone (et les fibres alimentaires) :** constituent une importante source d'énergie pour l'organisme. On trouve des hydrates de carbone dans le pain, le riz, les pommes de terre. Les fibres alimentaires sont – pour l'être humain – des hydrates de carbone non digestes, indispensables à un transit intestinal sain et équilibré. Par conséquent, le pain (complet) et la charcuterie sont le complément idéal à un régime varié.

**Les minéraux :** les principaux minéraux contenus dans la charcuterie sont :

Le **phosphore** qui, tout comme le calcium, est essentiel à la solidité du squelette et au transfert d'énergie dans nos cellules.

Le **fer** qui joue un rôle important en ce qui concerne le transport de l'oxygène dans le sang. L'absorption du fer contenu dans la viande s'élève à 22 % chez les adultes, par rapport à 1 à 5 % dans le cas de produits végétaux.

Le **zinc** est un minéral polyvalent aux fonctions multiples.

**Les vitamines :** la charcuterie est riche en vitamines B1, B6, B12 et D. La vitamine B1 (thiamine) contribue à la digestion des hydrates de carbone et à un fonctionnement optimal du système nerveux.

La vitamine B6 contrôle le fonctionnement de certaines hormones et joue un rôle dans la dégradation des graisses et des protéines.

La vitamine B12 est importante pour la division des cellules et pour la constitution et le maintien des cellules nerveuses. Chez les enfants, elle joue un rôle majeur dans le développement du cerveau.

La vitamine D contribue à conserver des dents et des os en bonne santé.

#### Analyse moyenne par 100 g

	Graisse	Graisse saturées
Quantité/100 g	g	g
Omelette nature	14,5	6,4
Brie	27,9	12,8
Gouda	30,8	18,9
Camembert	19,6	10,9
Salami	31,8	10,8
Saumon fumé	25,4	10,2
Côtelette de porc	9,0	3,4
Filet de poulet	4,0	1,8
Mignonnette de porc	1,6	0,6
Jambon à l'os cuit	3,7	1,9

Source : Nubel (1999), tableau des aliments belges, troisième édition.

### Un mot d'explication sur le tableau.

**Les graisses saturées** : elles augmentent le taux de cholestérol dans le sang. Si vous en consommez trop, vous êtes plus exposé aux risques de maladies cardio-vasculaires.

**Les graisses insaturées** : elles font baisser le taux de cholestérol. Cet élément est extrêmement important étant donné qu'un taux de cholestérol trop élevé dans le sang accroît le risque de maladies cardio-vasculaires.

Il existe 2 types de graisses insaturées : les graisses monoinsaturées et les graisses polyinsaturées.

**Le cholestérol** : lipides présents dans toutes les cellules de notre organisme et dans le sang. On en a besoin car c'est un constituant indispensable de nos cellules et de nos hormones. Un taux de cholestérol trop élevé renforce les risques de maladies cardio-vasculaires. Le cholestérol présent dans notre organisme provient de deux sources : il en produit lui-même et en absorbe via notre alimentation.

Notre foie fabrique 2 types de cholestérol :

le bon et le mauvais. Le bon cholestérol empêche le mauvais de rester dans le sang. Le bon cholestérol protège le cœur et les artères. Les graisses insaturées permettent au foie de fabriquer suffisamment de bon cholestérol.

**L'acide linoléique** : acide gras essentiel. Notre organisme ne peut pas en produire et doit, par conséquent, le trouver dans notre alimentation. Ces acides gras sont indispensables à un fonctionnement optimal de nos cellules, tissus et organes.

Graisses monoinsaturées	Graisses polyinsaturées	Acide linoléique	Cholestérol
g	g	g	mg
5,2	1,2	-	350
13,6	1,5	0,5	100
9,3	0,8	0,3	98
4,7	0,4	0,2	90
12,5	3,9	3,3	80
3,1	3,6	3,1	63
4,5	1,1	0,9	56
1,8	0,5	0,4	53
0,7	0,2	0,2	44
2,0	0,3	0,2	22

## les enfants et la charcuterie ?



Comme les variétés de charcuterie sont infinies, tout le monde trouvera son bonheur. En outre, la charcuterie étant un produit sain, elle se combine parfaitement à d'autres garnitures pour le pain. Grâce à la composition nutritionnelle de la plupart des sortes de charcuterie, il est recommandé de prévoir de la charcuterie, source d'énergie, au petit déjeuner ou dans la boîte à tartines. Vous aurez ainsi suffisamment de calories pour tenir toute une journée.

quelle place occupent les charcuteries par rapport à d'autres sortes de garnitures pour pain ?

Analyse moyenne par 100 g

	% de protéines	% de graisses	% d'hydrates de carbone	Kcal/100g
Jambon à l'os	20,0	2,0	< 1	104
Filet de poulet	20,0	3,0	< 1	111
Salami	18,6	31,8	1,3	366
Confiture	0,3	0,2	63,5	258
Fromage à tartiner	21,0	18,0	< 2	373
Chocolat à tartiner	2,1	22,5	55,9	435
Margarine	0,2	81,3	0,2	743
Beurre	0,7	82,4	0,9	748

Source : Nubel (1999), tableau des aliments belges, troisième édition.

## la charcuterie pour ceux et celles qui 'font attention à leur ligne' ?



Comme la teneur en graisses varie en fonction du type de charcuterie, il est conseillé d'en tenir compte. Par conséquent, ceux et celles qui font attention à leur ligne choisiront de préférence de la charcuterie plus maigre, par exemple du jambon à l'os, du filet de poulet, ... Comme vous pouvez le constater, même si vous êtes au régime, vos repas ne doivent pas nécessairement être monotones !



## la charcuterie pré-emballée est-elle réellement fraîche ?



La charcuterie pré-découpée et pré-emballée que l'on achète dans un supermarché est découpée et emballée sous vide dans des conditions d'hygiène extrêmement strictes. L'atelier de pré-emballage (high care of clean room) ressemble à s'y méprendre à une salle d'opération : désinfection des mains, masques, vêtements spéciaux, salle isolée... bref, rien n'est laissé au hasard. Les tranches fraîchement découpées sont soigneusement emballées dans des emballages étanches à l'air sous 'atmosphère contrôlée ou modifiée, c'est-à-dire qu'un mélange spécifique pauvre en oxygène garantit la conservation de la charcuterie fraîche tout comme c'est le cas pour les biscuits ou la salade et les légumes pré-emballés. Si vous souhaitez vous délecter de tranches de charcuterie fraîche, les conserver au froid est une condition essentielle.

## quelle est la meilleure façon de conserver la charcuterie ?

Comme la charcuterie a subi un traitement déterminé (séchage, cuisson,...), elle se conserve plus longtemps que la viande fraîche (voir tableau ci-dessous).

Si vous achetez de la charcuterie 'à la découpe', veillez à la ranger le plus rapidement possible dans le frigo, à une température qui se situe de préférence entre 2 °C et 5 °C, mais en tout cas à moins de 7 °C. La charcuterie préemballée se conserve en fonction de la date de péremption indiquée sur l'emballage. Lorsque vous avez ouvert l'emballage, respectez les mêmes consignes que pour la charcuterie 'à la découpe' (voir tableau ci-dessous).

### durée de conservation de la charcuterie

Max. 2 jours	Filet de poulet, filet de dinde, pâté,...
Max. 4 jours	Jambon cuit, saucisson,...
Max. 6 jours	Salami, jambon séché, lard,...

### peut-on surgeler la charcuterie ?

Oui, la charcuterie peut être surgelée. Cependant, tout comme pour tous les autres aliments surgelés, sa qualité s'altère après quelque temps.

La congélation peut durer maximum 3 mois et il est préférable d'emballer les différentes sortes séparément afin d'éviter toute contamination des goûts. Une fois dégelée, il est interdit de recongeler la charcuterie.



## l'Ardennaise : la meilleure charcuterie du terroir pré-emballée!

l'Ardennaise vous propose une très vaste gamme des charcuteries les plus délicieuses. Elles sont pré-emballées et toujours de qualité irréprochable. Vous y trouverez du salami, du pâté et du jambon cuit jusqu'aux filets de poulet et de dinde les plus maigres ou les succulents et bien pratiques chicken strips, lamelles de poulet tendre, cuites, croquantes et délicieusement épicées.

l'Ardennaise, non seulement à l'apéritif, sur la tartine ou dans la boîte à tartines mais également dans la cuisine chaude ! Vous avez tous les atouts en main.





Découvrez  
la richesse  
des goûts de la  
charcuterie  
l'Ardennaise



## délicieuses recettes créatives.



### pita au poulet

Pour 4 personnes :

8 pains à pita, salade mixte, 1 petite boîte de maïs,  
sauce à l'ail, 2 x 100 g de Chicken Strips

Grillez les pains à pita, ouvrez-les et garnissez-les de salade finement coupée, de maïs et de Chicken Strips chauds. Servez avec de la sauce à l'ail.

## de l'Ardennaise, bien entendu !



## Salade Agnello

Pour 4 personnes :

24 tranches de salami finement coupées, 2 avocats mûrs, 1 pamplemousse rose, 100 g de pignons de pin grillés, 2 sachets de salade mixte, 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche.

Pour la vinaigrette :

6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à café de jus de citron, sel et poivre.

Epluchez et dénoyautez les avocats. Coupez la chair en dés. Arrosez de jus de citron pour éviter qu'elle ne brunisse. Nettoyez la salade et ajoutez-y les feuilles de coriandre et les dés d'avocat. Disposez la salade dans des assiettes creuses et arrangez les tranches de salami. Parsemez ensuite les pignons de pin et les morceaux de pamplemousse sur le tout.

Mélangez tous les ingrédients pour la vinaigrette et versez-la sur la salade.

Servez immédiatement la salade accompagnée d'un morceau de baguette.

## idées créatives à base de poulet



### Jambon de poulet grillé et dés de pommes de terre

Pour 4 personnes :

4 tranches de jambon de poulet d'environ 1/2 cm d'épaisseur, 4 grosses pommes de terres, 2 branches de romarin frais, sel et poivre.

Pour la sauce : 2 cuillères à soupe de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 4 dl de bouillon de poule, jus d'un 1/2 citron, 2 dl de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de beurre non salé, sel, zestes de citron râpés, poivre noir fraîchement moulu.

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm. Disposez-les dans un plat à four préalablement beurré. Salez et poivrez et ajoutez le romarin haché.

Laissez cuire pendant 1/2 heure dans un four préchauffé à 180°C. Nappez les tranches de jambon de poulet à l'huile d'olive et poivrez-les. Rôtissez-les des deux côtés.

Préparez une sauce blanche onctueuse à base de beurre, de farine et de bouillon de poule. Portez la sauce à ébullition et ajoutez-y petit à petit, le jus de citron, la crème et le beurre non salé. Servez le jambon avec la sauce et les pommes de terre. Garnissez l'assiette de zestes de citron râpés.

## tartines délicieusement garnies



### Valeur alimentaire des produits à base de volaille

	kcal/100 g	KJ/100 g	% graisse	% protéines	% sel
Filet de poulet	111	468	3	20	2
Filet de poulet aux fines herbes	129	542	5	20	2
Filet de dinde	115	485	3	21	2

### Idées créatives à base de poulet

	kcal/100 g	KJ/100 g	% graisse	% protéines	% sel
Chicken Strips Naturel	150	630	5	22,6	3
Barbecue					
Curry					
Provençal					

Vous souhaitez de plus amples informations sur la charcuterie, la viande ou la sécurité alimentaire ? Dans ce cas, visitez sans tarder un des sites web informatifs suivants :

[www.nicevzw.be](http://www.nicevzw.be)  
[www.vlees.nl](http://www.vlees.nl)  
[www.varkensvlees.be](http://www.varkensvlees.be)  
[www.vlam.be](http://www.vlam.be)  
[www.orpah.be](http://www.orpah.be)  
[www.fevia.be](http://www.fevia.be)  
[www.voedingsinfo.org](http://www.voedingsinfo.org)  
[www.qualityfood.be](http://www.qualityfood.be)  
[www.favv.be](http://www.favv.be)  
[www.belgianmeat.be](http://www.belgianmeat.be)  
[www.terbeke.be](http://www.terbeke.be)

www.quatremaisons.be



Editeur responsable : Ann Guillemyn, Ter Beke Fresh Food Group, Beke 1, B-9950 Waarschoot