

Le Porc: Un favori au Québec depuis des siècles!

HOT DOG AU PORC AVEC CHÈVRE FRAIS ET COULIS DE BLEUETS INSPIRÉE DE LA RECETTE GAGNANTE DU COMBAT DES CHEFS PAR ADRIEN BENELY

Coulis

Faire cuire les bleuets à feu doux.

On peut rajouter des herbes fraîches (thym/romarin et/ou du vinaigre balsamique ou de framboises)

Marinade Chèvre

Ingrédients :

Sel et poivre

Thym

Vinaigre balsamique et huile d'olive.

Cuire le chèvre au four ou à la poêle. Attention de ne pas trop chauffer.

Mélanger tous les ingrédients ensemble, puis arroser le chèvre généreusement.

Laisser reposer.

Sauce vierge

Ingrédients :

Huile d'olive

Tomates-cerises multicolores

Oignons rouges

Cive

Thym frais

Fleur de sel

Couper les légumes et herbes finement.

Mélanger et assaisonner à la fleur de sel (Laisser agir le sel sur les légumes).

Ajouter l'huile d'olive et réserver au frais.

Pour terminer

Faire cuire la saucisse et griller le pain.

Badigeonner un des pains avec le coulis de bleuets.

Mettre la saucisse.

Ajouter la sauce vierge, puis le chèvre chaud.

Rajouter de la sauce vierge.

Bon appétit!

HISTORIQUE

Le porc fait partie de l'histoire du Québec dès l'été de 1541 lors du 3^e voyage de Jacques Cartier. À une époque où il n'y avait pas d'animaux domestiques dans la colonie, mis à part le chien, Cartier arrive avec 5 navires remplis d'animaux, dont 10 porcs. L'élevage du porc augmentera tranquillement et cet aliment n'aura pas beaucoup de succès au départ à cause de la religion. En effet, 150 journées par année, les Catholiques ne pouvaient pas manger de viande. Comme les conséquences étaient très graves, le peuple en général respectait le carême.

Pendant plusieurs années, le cochon sert de monnaie d'échange. Le lard salé apparaît vers le début du XIX^e siècle comme nourriture de base dans les chantiers, avec les haricots et le sirop d'érable. Le porc devient peu à peu de plus en plus important dans l'alimentation des canadiens-français, surtout lors du déjeuner.

La production de porc au XX^e siècle est de plus en plus contrôlée. La viande que nous consommons est donc de moins en moins grasse. La qualité du porc québécois est aujourd'hui reconnue à travers le monde.

PROPRIÉTÉS NUTRITIVES

Apport calorique : Entre 145 et 335 calories/100g selon la partie et la cuisson

Plusieurs éléments nutritifs essentiels se trouvent dans le porc. Fer, protéines, bonnes matières grasses, vitamine B, zinc, etc. Le porc est une viande maigre, car le gras est isolé de la chair et peut facilement être retiré. Il contient également moins de gras saturés que le bœuf.



Il existe une quantité innombrable de façon d'apprêter le porc, selon les goûts et la culture. On peut en faire du boudin avec le sang, du bacon avec le flanc, de la saucisse, de la charcuterie, de la rillette. On peut manger le rognon, la longe, la palette, le foie... pas de gaspillage!

Sources:

Anginot (2006) « Cochons, Cochonnailles »

Passeportesanté.net