

PODCAST 256

Date d'envoi : lundi 52 à 5 :00

Titre : Le boudin noir

Pour écouter

LE PODCAST

« Le boudin noir »

C'est ici

Tout ce qui existe aujourd'hui dans ta vie a été créé par les pensées que tu as eues dans le passé.

Docteur, rêve et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 256^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Devenir le maître de ta vie

Je voudrais te parler aujourd'hui du boudin noir.

Même s'il te semble un aliment d'une autre époque consommé uniquement dans nos campagnes, saches que cet abat, fabriqué à partir de sang et de graisse de porc, est un des meilleurs aliments anti fatigue, il semblerait même que ses qualités nutritionnelles soient uniques.

La viande rouge est souvent mise en avant pour sa richesse en fer, le boudin noir comme tous les abats en général, en possède bien plus. En effet 100gr de boudin noir cuit à la poêle possède 22.8mg de fer, cela est même bien plus que les valeurs nutritionnelles de référence recommandées qui sont de 14mg par jour. Or le fer est un minéral essentiel pour lutter contre la fatigue entre autres. A titre de comparaison, 100gr de steak grillés apportent seulement 2.21mg de fer, la bavette d'aloyau est un peu plus riche avec 3.38mg.

Mais 100gr de boudin noir cuit apportent 9.20gr de protéines, 3.8gr de glucides et 20.3 gr de lipides essentiellement acides gras saturés, mono insaturés et oméga 6 qui ne sont pas les meilleurs pour la santé. Pourtant, c'est aussi une source intéressante de sélénium, d'iode, de vitamines D et de vitamines B9. Avec ses 200kcalories, le boudin

noir reste un aliment très calorique, plus gras et moins riche en protéines que la viande rouge en général. C'est sa richesse en fer qui fait la différence et le boudin noir artisanal bio, c'est-à-dire venant d'animaux issus de l'agriculture biologique, peut tout à fait trouver sa place dans le cadre d'une alimentation saine, équilibrée et adaptée. On peut par exemple, le consommer à raison d'une fois par semaine ou tous les 10 jours accompagnés de légumes, notamment chez les personnes carencées en fer ou anémiées. Il pourrait aussi être recommandé une fois par mois, après les menstruations chez les femmes ayant des règles abondantes, après un accouchement, pendant l'allaitement, ou lors du retour de couches. On peut également alterner avec d'autres aliments riches en fer comme les algues, certaines herbes et épices, d'autres abats, la spiruline.

Sache que le monde de la charcuterie, notamment dans le milieu industriel, a des pratiques qui ne sont pas bénéfiques pour notre santé : additifs en tout genre, excès de sel ou de sucre, de nitrites. Le boudin noir peut ainsi très vite se retrouver devenir toxique et perdre une grande partie de ses atouts. Le boudin noir industriel n'est donc pas recommandable.

Voici donc les secrets d'un boudin noir à l'ancienne, traditionnel. Tout d'abord, comme je j'ai déjà dit, il doit provenir de bêtes élevées dans le cadre de l'agriculture biologique. Le sang et la graisse ne doivent pas être déshydratés ni surgelés et le boudin doit être fabriqué tout de suite après la mort du porc. Les condiments ajoutés oignons et herbes doivent également être frais et provenant de l'agriculture biologique. On y ajoute du sel, du poivre et de l'acide ascorbique pour la conservation. Ensuite pour le goût, cela relève de l'expérience du charcutier.

La dénomination boudin à l'ancienne peut se retrouver sur les étagères de boudin industriels, donc même si les critères requis sont respectés, sache qu'ils ne sont pas faits avec des ingrédients frais, même le sang est déshydraté.

Pour accompagner le boudin noir, frit à la poêle, je te conseille une recette de Rémi Moha. Écrase au presse-purée des patates douces cuites à la vapeur avec des pommes préalablement cuites à feu doux dans un filet d'huile l'olive assaisonné de sel et poivre. Le tout accompagné d'une salade verte, cela fera un bon plat pour les journées d'hiver.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !