



Sommaire

Pages

- 3 **Préambule**
- Les Andouilles**
- 4 Histoires d'andouilles
- 6 Le secret des spécialistes
- 7 Andouilles de Guémené ou de Vire, à chacun son andouille
- Les Andouillettes**
- 9 Histoires d'andouillettes
- 10 Le secret des spécialistes
- 11 Le Tour de France des andouillettes
- 12 **Valeurs nutritionnelles des andouilles et des andouillettes**
- 13 **Andouilles, andouillettes et sécurité alimentaire**
- 15 **Recettes et occasions de consommation**



La fabrication des andouilles et andouillettes est tout un art qu'applique avec attention le charcutier.

Beaucoup de produits, telles l'andouille de Guéméné et la véritable andouille de Vire, sont encore fabriqués à la main, leur processus de fabrication, minutieux, ne pouvant être mécanisé.

Il serait dommage de passer à côté de rondelles finement coupées d'andouille ou d'une croustillante andouillette arrosée d'un vin blanc sec, véritables chefs-d'œuvre du goût ! Si l'andouille se consomme froide, l'andouillette se déguste brûlante et bien grillée.

En France, en 1999, la production d'andouilles s'élevait à 6 000 tonnes et celle d'andouillettes à 14 000 tonnes.



L'andouille s'inscrit dans une longue histoire.

Déjà en 1393, l'auteur du *Ménagier de Paris* révèle sa recette d'andouille. On trouve également, dès le Moyen Age, trace de la présence d'andouille à Jargeau (Loiret).

Une spécialité tout particulièrement appréciée par le tourangeau Rabelais.

En effet, dans *Pantagruel*, Rabelais la présente comme l'un des mets préférés de ses contemporains et la met en scène dans " La guerre des Andoyles et de Quaresmeprenant ".

Selon l'histoire, les Andouilles et Quaresmeprenant (Carême prenant) étaient en guerre depuis déjà de longues années, lorsque Pantagruel décida qu'il serait bon de mettre fin à cette querelle.

Avertie de l'approche de Pantagruel et de sa troupe, la Reine des Andouilles le prit pour un allié de Quaresmeprenant. Elle lança immédiatement l'offensive, menée par 42 000 Andouilles à la fière allure, armées de piques bien pointues et acérées.

Convaincu qu'il s'agissait d'une "bataille culinaire", Pantagruel rallia ses 161 cuisiniers. Cachés dans une truie géante - engin équipé de canons - ils approchèrent avec succès les Andouilles. Le combat débuta. Rapidement le champ de bataille fut recouvert d'Andouilles mortes ou navrées". Soudain, apparut dans les airs un gros pourceau aux ailes immenses, qui jetait de la moutarde du ciel. Il s'agissait, en réalité, du premier fondateur de toute la race Andouillisque. En l'apercevant, les Andouilles abandonnèrent les armes et s'agenouillèrent en levant leurs mains jointes. Le combat cessa, la Reine des Andouilles comprenant qu'elle s'était mépris sur l'identité de Pantagruel. Afin de s'excuser, elle lui promit qu'elle et ses "successitres" lui obéiraient toujours en tout, ainsi qu'à ses successeurs et que chaque année, 78 000 Andouilles royales, destinées à être servies en entrée, lui seraient remises. Dès le lendemain, six navires chargés d'Andouilles étaient envoyés à Gargantua, le père de Pantagruel. Hélas, durant le transport et faute de moutarde, remède à toutes les Andouilles mortes ou mourantes, elles périrent presque toutes en chemin. Elles furent enterrées dans un endroit que l'on baptisa, en leur hommage, Pavée d'Andouilles*.

* Cette rue a vraiment existé, du temps de Rabelais. Elle était située au niveau de la colline Sainte-Geneviève, à Paris.



Outre la littérature, au XVIIIème siècle, nombre d'andouilles font leur apparition dans des traités de gastronomie.

On retrouve ainsi, en 1767, les andouilles de Troyes, de Saint-Malo, de Cambrai et d'Auray dans le *Gazetin du Comestible*. En 1778, différentes andouilles bretonnes, dont l'andouille de Guémené, apparaissent dans *l'Almanach du Comestible*. Elles y sont alors qualifiées de "choses les plus remarquables par leur bonté en divers pays".

A la même époque est également répertoriée l'andouille de Vire au sein de divers ouvrages gastronomiques. Dès le **XIXème siècle**, sa réputation franchit les limites de la province, rares sont alors les charcutiers parisiens qui n'en présentent pas sur leurs étals.

Des andouilles de porc, de veau, de bœuf, de gibier, voire de poisson, sont servies pochées dans les meilleurs restaurants parisiens.

En 1827, Laennec répertorie l'andouille de Guémené dans sa liste de produits gastronomiques bretons.

Au cours du XIXème siècle, d'autres andouilles bretonnes acquièrent une renommée, notamment celle de Cahard. Durant l'entre-deux-guerres, l'andouille de Carhaix et celle de Guémené viennent les concurrencer. En 1926, on trouve la première mention écrite précise de l'andouille d'Aire-sur-la-Lys dans le *Larousse ménager*. Aujourd'hui, l'andouille de Guémené apparaît comme la digne héritière de l'ancienne et riche tradition charcutière bretonne.

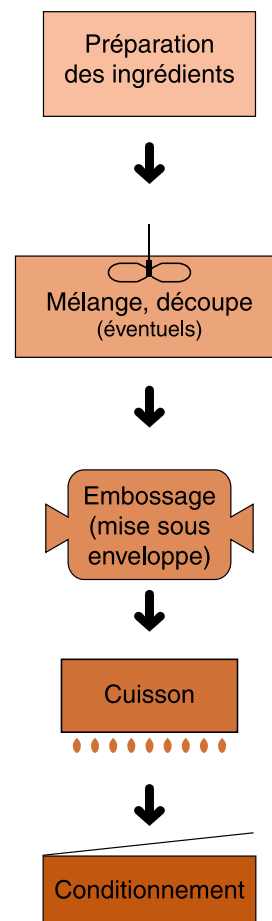
Mais, l'histoire des andouilles ne s'arrête pas là. En 1986, les andouilles de Revin (fabriquées à l'origine à l'occasion de Mardi Gras) entrent, à leur tour, dans le Code de la charcuterie, en tant que spécialité régionale.



L'andouille est une spécialité typiquement française. Sa fabrication nécessite un véritable savoir-faire.

L'andouille se fabrique à partir des chaudins (partie du tube digestif) et de certains abats de porc, variables suivant les recettes. Les autres ingrédients sont le gras, la viande de porc. On peut également ajouter sel, aromates, épices, vins, alcools, liqueurs, condiments et arômes. Les andouilles sont embossées sous boyaux.

Schéma de fabrication de l'andouille



Andouilles de Guémené ou de Vire, à chacun son andouille

Il y a de nombreux types d'andouilles et chaque région de France – ou presque – a sa spécialité. Les plus connues sont :

- **L'andouille de Guémené**

Elle est produite à partir de 20 à 25 chaudins de porc de différents calibres (ou diamètres), fumée au bois de hêtre, séchée, puis cuite pendant plusieurs heures. Sa longueur atteint 40 cm pour un diamètre de 8 cm et un poids de 1,5kg. Son enveloppe est brune, puis noire après le séchage et le fumage. Une fois tranchée, des cercles concentriques sont visibles, cela étant dû à la disposition des chaudins.

C'est aux paysans du pays Pourlet et de la Cornouaille morbihannaise que l'on doit la recette de l'andouille de Guémené. A Guémené-sur-Scorff, à l'occasion du pardon de Notre-Dame-de-la-Fosse, patronne de la cité a lieu la Fête de l'Andouille le 4ème dimanche d'août, sous l'égide de la Confrérie des Goustiers de l'andouille de Guémené.

- **L'andouille de Vire supérieure**

Elle est composée essentiellement de l'appareil digestif du porc, dont au moins 50% de chaudins. L'addition éventuelle de gorge, découennée ou non, est limitée à 5%. Les boyaux et estomacs sont embossés en baudruche, chaudin ou boyau naturel. Le produit est cuit, fumé avant ou après cuisson et éventuellement coloré.

L'andouille de Vire peut être fabriquée à travers toute la France.

- **La véritable andouille de Vire ou andouille de Vire tradition**

Elle est composée de la ventrée complète de porc, sans adjonction de gras. Après nettoyage, découpage, salage et repos en saumure plusieurs jours, les lanières de boyaux sont montées en forme elliptique sous boyau naturel. Le fumage au bois de hêtre de préférence, dure plus d'un mois. Après avoir été dessalées, les andouilles sont cuites à l'eau ou au court-bouillon. Le produit se présente sous forme cylindrique irrégulier de 25 à 30 cm de long et de 4 à 6 cm de diamètre. La teinte noire, naturelle, est produite par fumage. L'utilisation de tout colorant est interdite.

Chaque automne, l'andouille de Vire est présente sur la Foire Gastronomique d'Etouvy, une des plus anciennes de Normandie.

- **L'andouille de Cambrai**

Elle se compose de chaudins de porc, de 1,5% de sel, de 3% de poivre et de 1% de sauge. La baudruche est réalisée à partir de gros intestins de porc. De forme tubulaire, fermée aux deux extrémités, elle est longue de 30 cm, pour un diamètre de 10 cm et un poids de 1 kg.

D'une couleur extérieure jaune brun, elle révèle un intérieur rosé et marbré, peu haché. Sa saveur est épicée et salée.

L'andouille de Cambrai labellisée est cuite à 90°C, dans un bouillon aromatisé. Les chaudins sont lavés à l'eau chaude (30 à 40°C) durant 2 heures, puis refroidis à 0°C pendant 6 heures. Ensuite, le boyau est cuit et dégraissé à 95°C, pendant 4 heures. Les lanières de 2 à 3 cm sont préparées. On leur ajoute sel, poivre et sauge. Enfin, les boyaux sont emballés manuellement dans une baudruche et conservés au frais (entre 0°C et +3°C).

Andouilles de Guéméné ou de Vire, à chacun son andouille

8

- **L'andouille d'Aire-sur-la-Lys**

Sa composition est la suivante : 70 à 80% de viande de porc dont 20% de gras de porc, 20 à 30% de chaudins (partie du gros intestins des porcs), sel, poivre et aromates dont la sauge.

De forme cylindrique, d'une longueur de 30 cm et d'un diamètre de 4,5 à 5,5 cm, elle pèse 500g.

Sa couleur est blanche ou marron lorsqu'elle est fumée. Sa saveur n'est pas sans rappeler la sauge, assaisonnement très apprécié en Artois, que l'on retrouve également dans l'andouille de Cambrai.

Bien que moins commune que l'andouille de Cambrai, l'andouille d'Aire-sur-la-Lys suscite une importante activité. En effet, chaque année, le premier dimanche de septembre, à l'occasion du Festival de l'andouille, on la déguste à tout moment de la journée. Elle est distribuée dans les rues aux passants et un grand concours est organisé afin de récompenser "le plus grand mangeur d'andouille".

- **L'andouille de Revin**

Elle se compose de 60% de viande, de 40% de chaudins, du sel, du poivre et des épices. De forme cylindrique légèrement bosselée, elle pèse environ 500g, pour 20 cm de long et 6 à 8 cm de diamètre. D'une couleur extérieure beige, elle est rosée à la coupe.

- **L'andouille de Jargeau**

Elle n'intègre pas d'abats. Elle est issue d'un mélange de poitrine de porc et d'épaule. En réalité, c'est davantage une saucisse qu'une andouille. On peut la fumer. Chaque année, la Confrérie des Chevaliers-du-Goût Andouille organise un concours afin de récompenser les meilleures andouilles de la région.

- **L'andouille de Bretagne ou bretonne supérieure**

Elle est composée de l'appareil digestif du porc, les chaudins, représentant au moins 30%. L'addition de gorge ou de poitrine, découennées ou non, est limitée à 5%.

L'on appréciera également l'andouille savoyarde, l'andouille rouge ou Sabardin (Loire), l'andouille basque, l'andouille du Val d'Ajol et l'andouille fumée sarthoise.

Selon le code des usages de la charcuterie, les mentions " authentiques " ou " véritables " suivie d'une mention géographique (nom de ville) peuvent accompagner la dénomination de vente sous réserve que le produit soit fabriqué dans le département et les cantons limitrophes.

Les amateurs d'andouilles sont nombreux. Il existe d'ailleurs plusieurs confréries :

- la Confrérie de l'Andouille d'Aire-sur-la-Lys (Nord) ;
- la Confrérie de la véritable Andouille de Vire (Normandie) ;
- la Confrérie des Goustiers de l'Andouille Artisanale de Guéméné-sur-Scorff (Morbihan).

L'andouillette est un produit typique de la France.

La première trace écrite de l'andouillette de Troyes remonte à 1560, alors que les hommes de l'armée royale tentèrent de reprendre Troyes aux Ligeurs.

Guidés par leur instinct de gourmandise, les soldats de l'armée royale profitèrent de ce séjour pour s'attarder dans les maisons des tripiers de la ville, en quête des fameuses andouillettes... Ils furent alors surpris par les Ligeurs qui les boutèrent hors de leur ville. Ce jour-là, les andouillettes de Troyes entraient dans l'histoire.

Quant à son nom, est-il rattaché à celui de l'abbé de Saint-Loup, nommé Guillaume Andouillette, qui vécut au XV^{ème} siècle ? Nul ne peut l'affirmer.

Les andouillettes que nous connaissons aujourd'hui ressemblent peu à celles du passé. En effet, selon le *Dictionnaire des aliments*, publié en 1750, l'andouillette se composait de chair de veau hachée avec du lard, mélangée avec des jaunes d'œufs et roulée en ovale. En 1771, le *Dictionnaire de Trévoux*, détaille la préparation de boulettes de veau ou de poisson allongées et roulées en forme de "petites andouilles". En 1815, *Le Parfait charcutier* donne la recette des "Andouillettes de bœuf", réalisées à partir de tranches de viande de bœuf, farcies et roulées "pour en former des andouillettes".

Ce n'est que vers 1830-1840 que l'andouillette devient une véritable petite andouille. Toutefois, elle n'est toujours pas, à cette époque, issue exclusivement du porc, comme il est le cas aujourd'hui. En effet, en 1855, Lombard présente l'andouillette de Troyes comme un produit réalisé à partir de fraise et de tétine de veau, embossées dans des boyaux macérés "dans du vinaigre aromatisé étendu d'eau" et cuite dans du bouillon et du vin blanc. Trente ans plus tard, Berthoud en donne la définition suivante : un mélange de fraise de veau et de chaudins de porc. En 1864, Heuzé précise que les andouillettes de Troyes sont réalisées uniquement à base de porc. Peu à peu, la fabrication pur porc s'imposera, mais d'autres régions ont conservé la recette veau et porc.

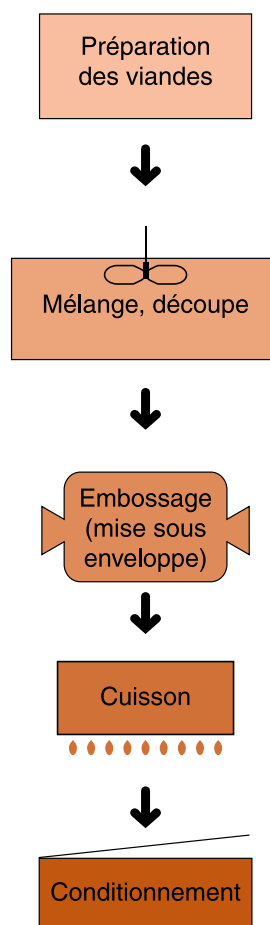


Ces produits sont des préparations obtenues par assemblage ou mélange, embossage à la main ou à la machine sous boyau naturel de la matière première et cuisson des éléments du tube digestif du porc; sont éventuellement ajoutés du sel, des épices, des aromates et des condiments, les seuls ingrédients et additifs autorisés.

Ces éléments doivent représenter 75 % de la masse nette du produit commercialisé.

Les andouillettes sont vendues en portions de 10 à 15 cm de long, parfois enrobées de chapelure ou de saindoux.

Schéma de fabrication de l'andouillette



- **L'andouillette de Troyes**

Généreuse et opulente, elle est issue de la plus pure tradition troyenne, sa recette est gardée secrète et exige un savoir-faire éprouvé : les chaudins sont délicatement coupés dans le sens de la longueur; on incorpore tous les éléments et on dresse l'andouillette à la main dans une robe de boyaux naturels. Traditionnellement, le tout est cuit pendant cinq heures dans un court-bouillon savamment aromatisé aux légumes et les proportions à respecter sont immuables, 2/3 de chaudins pour 1/3 d'abats (cette proportion de chaudins ne doit pas être inférieure à 50%).

Pour produire 1 kg d'andouillette de Troyes, il faut environ 3 kg de matières premières. Elle doit être refourrée à la main dans un boyau naturel. Pour avoir l'appellation "véritable andouillette de Troyes", l'andouillette doit avoir impérativement été fabriquée dans l'Aube.

- **L'andouillette de Jargeau**

Elle se compose de chaudins de porc précuits et de maigre de porc. La teneur en viande de porc est élevée.

- **L'andouillette Lyonnaise**

Elle se compose traditionnellement de fraises de veau, ou d'un mélange de fraises de veau et d'estomacs de porcs. Cette recette très ancienne et jalousement conservée par les fabricants de la région lyonnaise, a été légèrement modifiée pour tenir compte de l'évolution de la réglementation. L'association porc et veau a été conservée, la panse de veau ayant remplacé la fraise. Cette andouillette traditionnellement dégustée dans les bouchons lyonnais a maintenant largement dépassé le cadre régional.

Mais il y a aussi...

- **L'andouillette à la Rouennaise**

Elle est composée, en parties égales, de boyaux de porcs et d'éléments du tube digestif du veau.

- **L'andouillette bourguignonne**

Pur porc, elle est aromatisée au vin blanc, à l'échalote, à l'ail et à la moutarde.

- **L'andouillette provençale**

Elle est composée de chaudins, panses et gorges de porc non découennées.

- **L'andouillette du Périgord**

Elle est composée de chaudins, estomacs de porc et gorges découennées ou non.

A savoir

Depuis l'interdiction de l'utilisation de fraises de veau par l'arrêté du 10 novembre 2000, l'andouillette de Cambrai ou d'Arras n'est plus fabriquée.

Pour découvrir tous les types d'andouillettes, rien de tel que de prendre ses quartiers d'automne dans la bonne ville d'Alençon qui organise, chaque année, le concours de la meilleure andouillette de France, ou de rejoindre l'Association Amicale des Amateurs d'Andouillette Authentique (A.A.A.A.), créée il y a 20 ans. Sa recette retrouve ses racines dans la tradition troyenne, une andouillette pur porc que l'on prépare depuis toujours à la main avec les mêmes matières premières. Cette association recommande de veiller à ce que l'andouillette soit moelleuse et la moins grasse possible.

Valeurs nutritionnelles des andouilles et andouillettes

L'andouille et l'andouillette font partie des produits de charcuterie à faible teneur en lipides (16 g / 100 g).

De plus, ces lipides sont à 59%, c'est-à-dire en majorité, des acides gras insaturés, dont 46,7% de mono insaturés et 12,5% de poly insaturés (13, 16).

100g d'andouilles ou d'andouillettes contiennent bien moins de lipides que 100g de céleri rémoulade ou que 100g de tarte aux légumes.

Elles sont également des sources intéressantes de protéines.

Elles en apportent autant que les viandes (teneur moyenne de 18 à 20g / 100g), soit 18g / 100g pour l'andouille et 19g / 100g pour l'andouillette.

Ces protéines, d'origine animale, ont une excellente valeur biologique, puisqu'elles contiennent tous les acides animés essentiels, contrairement aux végétaux qui sont généralement déficitaires en un ou plusieurs acides animés. Elles participent activement à la fabrication, l'entretien et au renouvellement des cellules.

L'andouille et l'andouillette présentent un autre avantage : elles sont raisonnablement caloriques (100g d'andouille = 220 kcal / 100g d'andouillette = 222 kcal).

La cuisson de l'andouillette ne nécessite pas d'ajout de matières grasses, elle se révèle succulente grillée. L'andouille est délicieuse froide, tout simplement en tranches.

	Protéines g/100g	Lipides g/100g	Glucides g/100g	Sel g/100g	Énergie kcal/100g
Andouilles	18	16	0,3	2,1	220
Andouillettes	19	16	0,3	2	222

Source : CIC

Andouilles, andouillettes et sécurité alimentaire

Interdiction d'utilisation des intestins dans la consommation humaine et animale.

L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA), a recommandé, "afin d'apporter un élément de sécurisation supplémentaire", d'exclure la totalité de l'intestin de bovin de la chaîne alimentaire.

Par arrêté du 10 novembre 2000, le Ministère de l'Agriculture et de la Pêche a élargi la liste des tissus à risque interdits à la consommation humaine et animale à l'ensemble de l'intestin, au thymus, aux amygdales, y compris les graisses mésentériques, des bovins quel que soit leur âge. Il interdit également les importations et les échanges intra-communautaires de ces abats et tissus à risques spécifiés.

2% de produits de charcuterie étaient concernés par l'utilisation de boyaux de bovins comme enveloppe pour les produits. Soucieux de garantir un maximum de sécurité aux consommateurs, tous les industriels français adhérents de la FICT ont adapté leur production, sans attendre l'arrêté, pour éliminer toute utilisation de boyaux bovins français ou en provenance de l'Union européenne.

Les solutions retenues sont leur remplacement par des boyaux :

- de porc;
- de bovins autorisés provenant de pays indemnes de l'ESB (Argentine, Chili, Paraguay, Australie, Nouvelle Zélande et Norvège).

Ainsi, en respectant scrupuleusement la réglementation et en s'engageant dans des démarches volontaires pour la qualité, les producteurs d'andouilles et d'andouillettes apportent la garantie d'une sécurité alimentaire sur leurs produits.



La conservation des andouilles et des andouillettes nécessite un respect sans faille de la chaîne du froid. Des unités de production, au domicile du consommateur, plusieurs règles d'hygiène doivent être impérativement respectées.

Les fabricants

Chaque étape du processus de fabrication des andouilles et des andouillettes est rigoureusement contrôlée par le fabricant, lui-même, mais également par des organismes officiels. L'identification de chaque produit, par un numéro de lot, permet de garantir sa traçabilité et de reconstituer très rapidement son historique. D'autres mesures, adoptées depuis plusieurs années par les industriels, contribuent également à garantir la sécurité alimentaire de ces produits, comme la démarche HACCP*, la formation du personnel à l'hygiène, la validation des dates limites de consommation (DLC), la rédaction et la mise en œuvre d'un guide de bonnes pratiques d'hygiène "andouilles" et "andouillettes", dans le respect du Code des usages de la charcuterie.

Les distributeurs

Les transporteurs et le secteur du commerce, maillons intermédiaires entre les industriels et les consommateurs, doivent également suivre les règles d'hygiène indispensables afin de garantir la sécurité des andouilles et andouillettes.

Ainsi, les produits sont conservés entre 0 et +4°C. En cas de vente à la coupe, les distributeurs doivent également manipuler hygiéniquement les produits.

Les consommateurs

La sécurité alimentaire des andouilles et andouillettes dépend également du bon respect des règles d'hygiène par le consommateur, le dernier maillon de la chaîne du froid. Les règles sont les suivantes :

- Éviter de rompre la chaîne du froid, lors du transport des aliments frais du magasin au domicile. De même, après chaque repas, les produits doivent être remis rapidement au réfrigérateur.
- Respecter la température de conservation signalée sur l'emballage des produits vendus en libre-service. Sous vide ou à la coupe, les andouilles et andouillettes se conservent entre 0 et +4°C.
- Veiller au respect des dates de limites de consommation (DLC), indiquées sur les produits . De plus, toutes andouilles et andouillettes entamées doivent être impérativement consommées très rapidement (dans les 5 jours).
- D'autres règles d'hygiène élémentaires doivent être également garanties, afin d'éviter tout risque de contamination des denrées :
- Prendre soin de son réfrigérateur (le nettoyer et le désinfecter régulièrement, vérifier sa température, conserver séparément ou protéger les produits prêts à consommer des produits crus, afin d'éliminer les risques de contamination croisée) ;
- Nettoyer régulièrement sa cuisine, ses appareils ménagers et ustensiles de cuisine et se laver les mains avant la préparation des aliments.

*Méthodes d'analyse des dangers et maîtrise des points critiques.

L'andouille est un produit prêt à consommer sans aucune préparation. Elle se coupe en rondelle d'un demi centimètre d'épaisseur. La peau est retirée avant dégustation.

Elle fait merveille à l'apéritif, sur de petites tranches de pain de campagne tartinées de beurre salé, en entrée, ou bien encore, en plat principal, dans une galette de sarrasin. Et pourquoi ne pas l'introduire dans le pot au feu, comme le font les grands chefs ?

L'andouillette est traditionnellement servie grillée avec une réduction de vin blanc et d'échalotes, accompagnée de pommes sautées, de frites ou de purée, de pommes fruits sautées, de lentilles, de purée de céleri, de choux rouge, de choucroute (en Alsace bien sûr), ou encore flambée au Calvados (en Normandie) ou tout simplement accompagnée d'une salade de mâche. Elle demande une cuisson attentive : grillée à l'extérieur et chaude à l'intérieur et sans ajout de matière grasse.

Elle peut être servie en rondelle à l'apéritif, ou en plat principal.

Elle peut également être braisée.

L'andouillette est un véritable régal qui est très apprécié en hiver, elle donnera également du goût aux barbecues des beaux jours !



Le Croque Andouille

- **Préparation** : environ 10 minutes

- **Cuisson** : 5 minutes

- **Pour 4 personnes** :

- 16 tranches d'andouille de Guémené ou de Vire
- 8 tranches de pain de campagne
- 8 cerneaux de noix
- 2 pommes vertes
- Sel, poivre

- Préchauffer le grill du four.

- Découper les tranches de pain en deux.

- Disposer sur chacune des tranches de pain de campagne 2 tranches d'andouille, 1 tranche de pomme et 1 cerneau de noix.

- Saler, poivrer, déposer une noisette de beurre sur les tranches garnies.

- Passer sous le grill environ 5 mn. Servir aussitôt.



460 Kcalories par personne.

Conseil de la nutritionniste :

Riches en glucides complexes (pain), en fibres (pain et pomme) et en protéines (andouilles et noix), le Croque Andouille est un bon exemple de repas équilibré traditionnel.

Beaucoup de micro nutriments sont au rendez-vous : vitamine B1, B2, PP, F, du phosphore, du fer, du magnésium... grâce à l'andouille, au pain de campagne et aux noix.

Mention obligatoire : Centre d'Information sur les Charcuteries

Poêlée d'Andouillettes aux Girolles

- **Préparation** : environ 10 minutes

- **Cuisson** : 7 minutes

- **Pour 4 personnes** :

- 4 andouillettes
- 400g de girolles
- 20g de beurre
- 1 échalote
- 1 brin de romarin
- Sel, poivre



- Couper chaque andouillette en 4 morceaux.
- Nettoyer les girolles et émincer les plus grosses.
- Émincer l'échalote.
- Dans une poêle mettre à chauffer à feu moyen 20g de beurre. Y ajouter les rondelles d'andouillettes, les girolles, et l'échalote.
- Saler, poivrer et laisser revenir le tout durant 7 mn environ à feu doux.
- Servir aussitôt dans les assiettes et décorer de quelques brins de romarin.

260 Kcalories par personne.

Conseil de la nutritionniste :

Très légère, cette recette allie la tradition gourmande et l'équilibre nutritionnel. Saviez vous, par exemple, que l'andouillette fournit autant de protéines que la viande ou le poisson ?

L'andouillette à la poêle accompagnée de girolles, riches en provitamine A, constitue un plat bien pourvu en micro nutriments et en saveurs.

Mention obligatoire : Centre d'Information sur les Charcuteries