

➤ par les parties les plus inavouables, « jusqu'aux issues, et j'assume ». La bonne soupe au yaourt et aux yeux, les tricandilles, les intestins du porc en persillade... Sans cesse, elle assène : « Y en a marre, je veux réveiller les consciences pour arrêter de dépouiller l'assiette de son gras ! Il apporte le moelleux, l'onctuosité, c'est un classique de la cuisine française. » Un classique qui tire ses origines de la graisse antique.

Fortement ancré dans la tradition régionale, c'est à la campagne que le gras a gagné ses galons. A l'issue de la tue-cochon (rituel d'abattage à la ferme), on mitonne dans la Charente la « gigourit », une sauce à base de couenne qu'on fait bouillir et qu'on complète de sang, de vin rouge, de laurier et d'épices. Dans l'est de la France, le saindoux a longtemps été sanctifié. Cette préparation à base de graisse de porc fondue (panne et lard gras) remplaçait le beurre et l'huile dans les recettes traditionnelles. Aujourd'hui, il a encore ses disciples. Chez Likoké (Les Vans, Ardèche), le très créatif chef belge Piet Huysentruyt sert sur table un pot de saindoux à tartiner sur un pain à la farine de châtaigne. Plus au sud, dans la cuisine catalane, le *sagi* – une panne de porc salée, liée et séchée qui devient jaunâtre et rance – s'utilise dans les potées, les bouillons et les mijotés. On a beau dire que, chez lui, tout est bon... le cochon est parfois diabolisé. Et dans l'assiette on laisse souvent son gras de côté. Vous vous souvenez de la fameuse « foune » des *Bronzés font du ski*, cette recette savoyarde, les restes de fromages de l'année macérés avec du gras et de la couenne. De quoi traumatiser des générations. Car, à force de tailler ce pauvre bout de gras, on a fini par le dénaturer, lui faire porter tous les maux. A croire qu'il serait responsable des artères bouchées, des maladies cardiovasculaires, voire de certains cancers... D'après une récente étude du Centre international de recherche sur le cancer, la consommation excessive de charcuteries augmente les risques de cancer, mais ces conclusions concernent avant tout les produits issus de la fumaison et de la salaison. Plus la viande est transformée industriellement, plus elle contient des substances chimiques, et plus la viande subit des traitements, plus elle est cancérigène.

« Le gras participe au BIEN-ÊTRE métabolique. En alliant texture et goût, il permet même d'atteindre un seuil HÉDONIQUE »



PÂTÉ DE CAMPAGNE en crépine de Berthe

Dès lors, il est important de trier le bon gras de l'ivraie. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), les besoins nutritionnels conseillés en matière de lipides doivent correspondre à une fourchette comprise entre 35 et 40 % de l'apport énergétique total. Le corps a besoin de 2 400 calories au quotidien. En France, près de 40 % sont ingérées sous forme de lipides. Conclusion, on ne mange pas trop de gras, on en mange du mauvais. Le gras ➤