

CARACTERISTIQUES NUTRITIONNELLES DES ABATS

- ✓ Les vitamines A et C ne sont présentes dans la viande que par les abats.
- ✓ Très riches en protéines (20 %), les abats contiennent les vitamines B1, B2 (riboflavine), B3, B5, PP, B6, B8, et du cuivre (préviendrait des risques cardio-vasculaires, en particulier et permettrait de mieux assimiler le fer dont les abats sont riches).
- ✓ Les abats, riches en acide urique sont à proscrire dans les cas de goutte ou rhumatisme goutteux, lithiase urique, hyperucémies, lithiase rénale.
- ✓ Riche aussi en cholestérol (surtout cervelle, foie et rognons), les abats devront être consommés modérément dans les cas d'hypertension.

ABATS (pour 100 gr)	Calories	Lipides (g)	Protides (g)	Glucides (g)
-----------------------	----------	----------------	-----------------	-----------------

CERVELLE D'AGNEAU	112	8	12	8
CERVELLE DE VEAU	127	7	15	1
CŒUR DE BŒUF	126	6	17	1
CŒUR DE VEAU	127	7	15	1
FOIE D'AGNEAU	132	4	21	3
FOIE DE VEAU	137	5	19	4
LANGUE DE BŒUF	201	15	16	0.3
LANGUE DE MOUTON	264	22	14	2.5
LANGUE DE VEAU	123	5	18	1
RIS DE VEAU	116	4	20	-
ROGNONS DE VEAU	123	6	17	0.2

ABATS ET PETITS PLATS

Exceptés certains morceaux comme le ris de veau ou la cervelle, les abats sont avant tout partie de traditions populaires dans nombre de pays du monde. En voici quelques exemples, par ordre alphabétique :

- ✓ **L'asado argentin** : Plus qu'un plat, c'est une espèce de menu de viande (veau), où les abats (tripes, gésiers, boyaux, ris, pis) sont servis en entrée (sous forme de chorizos et andouillette en particulier), alors que la viande même est consommée seule ou assaisonnée avec différentes sauces, tel que le " chimichurri ".
- ✓ **« L'asado con cuero »**, où on enterre un veau divisé en morceaux dans une fosse dans laquelle on a fait du feu pendant plusieurs heures; avec le cuir contre la terre, la viande est couverte de tôles de zinc et par dessus on place des braises qui sont avivées pendant encore plusieurs heures.
- ✓ **La fressure** : Habituellement réservé au mouton et au veau, ce nom est donné dans les pays de Loire à un mets froid composé des abats de cochon. Appelé autrefois "plat du pauvre", il serait aujourd'hui un casse-croûte de 11 h apprécié des amateurs. La fressure est vendue froide, sous forme de tranche. A vous de la réchauffer et d'en recouvrir pain grillé, mogettes ou haricots blancs des pays de Loire.
- ✓ **Le frito mallorquin** est, comme son nom l'indique, un plat de l'île de Majorque. Il est constitué d'abats de porc ou de mouton frits, et de légumes sautés.
- ✓ **Le frito Orly**, se prépare avec différents abats, comme les amourettes, la tête, les ris de veau ou la cervelle d'agneau ou de veau, frits et accompagnés d'une sauce servie à part (tomate pour les amourettes, tartare pour la cervelle).
- ✓ **Le haggis** (panse de brebis farcie) : C'est le célèbre plat écossais, mais c'est aussi une spécialité chinoise. Chez les écossais, il est composé d'abats de mouton : ris, poumons, coeur et foie. Ils sont bouillis, puis hachés. On mélange ensuite cette préparation à la graisse de rognon de boeuf et à de la farine d'avoine légèrement grillée. Tout ceci est placé à l'intérieur de l'estomac de la bête, qui est finalement cousu, pour le refermer. On le bout longtemps (selon la taille, jusqu'à trois heures), mais

il peut être cuit au four, ce qui a l'avantage d'éviter le risque de déchirer l'estomac.

Chez les chinois, le porc remplace le mouton : intestin, foie, rognons, sang, caillette et haricots salés figurent parmi les ingrédients, qui bouillent aussi, mais avec plus d'épices que chez les écossais. A noter aussi que les chinois eux, préfèrent un sac artificiel à l'organe naturel, car il ne risque jamais de se déchirer.

- ✓ **L' Osbane** : Plat d'Afrique du Nord à base de tripes.

- ✓ **Le Ras mosli** : C'est un plat rustique et traditionnel d'Afrique du Nord : c'est la tête d'agneau cuite au four, coupée en deux, non désossée, avec du beurre et de la chapelure, servie avec du citron.

- ✓ **Soupe de testicules de taureau** : Un plat à base de tranches de testicules et sexe de taureau, céleri, menthe, un peu de sel, et un petit plus (secret) de la cuisinière, assure depuis dix ans salle pleine tous les jours à un restaurant de La Paz, capitale de la Bolivie ! Il existe déjà une longue tradition d'utilisation par les populations des Andes d'aphrodisiaques à base d'abats de bovins ou d'ovins....

- ✓ **Le tajine de cervelle** : c'est un tajine tunisien, où la cervelle est incorporée découpée en gros cubes et frite.

- ✓ **Le vol-au-vent ou bouchées à la Reine** : Entrée de gourmet : c'est un feuilleté garni de champignons, de quenelles, et différents abats: amourettes, ris de veau, cervelle.