

DES OIES,  
DES CANARDS,

---

*le Foie Gras*



Au fil des ans, des hommes, des oies, des canards et des terroirs...

## *Foie Gras, plus de 4500 ans d'histoire gourmande*

En des temps immémoriaux, lorsque les hommes commencèrent à se sédentariser, abandonnant peu à peu leurs activités de cueillette et de chasse, ils entreprirent la domestication, puis l'élevage d'animaux pour se nourrir. Les palmipèdes : oies, canards sont ainsi élevés depuis l'antiquité.



De très lointains ancêtres ont découvert le Foie Gras, en reproduisant une tendance naturelle qu'ont certains animaux, les palmipèdes en particulier, à se suralimenter afin de supporter l'hiver ou pour accomplir de longs trajets migratoires.

# À propos du

## *Qu'est-ce que le Foie Gras ?*

Un Foie Gras est obligatoirement le foie sain d'un canard ou d'une oie adulte, robuste et en bonne santé, élevé selon la tradition, mais aussi et surtout selon les réglementations françaises et européennes.

## *Le Foie Gras, un produit strictement défini par l'Union Européenne*

Selon la réglementation européenne, les Foies Gras doivent provenir d'oies ou de canards spécialement engraisés par gavage. Ils doivent présenter un poids minimum de 400 g pour le Foie Gras d'oie et 300 g pour le Foie Gras de canard.

## *Le Foie Gras Patrimoine Culturel et Gastronomique protégé en France*



Le Foie Gras est reconnu par l'article 654-27-1 du code rural comme faisant « partie du Patrimoine Culturel et Gastronomique protégé en France » et défini comme étant un foie d'un canard ou d'une oie spécialement engraisé par gavage. En effet, le Foie Gras, spécialité culinaire française, est un produit de terroir par excellence. Il est devenu, au fil des siècles, un ambassadeur incontournable de la Gastronomie française dans le monde entier. La France est d'ailleurs leader du marché du Foie Gras puisqu'elle réalise 75 % de la production mondiale.

## *Élevage des palmipèdes : une attention quotidienne*

À partir du jour où les oisons et les canetons, uniquement issus de couvoirs agréés par le Ministère de l'Agriculture, sont accueillis sur une exploitation, jusqu'au moment où, devenus adultes ils reçoivent une alimentation adaptée, l'éleveur leur aura prodigué une attention de tous les instants. En effet, des soins, dans le respect des conditions sanitaires et prophylactiques rigoureuses, sont dispensés quotidiennement aux palmipèdes dont bien-être et confort constituent la préoccupation principale des éleveurs.

# Foie Gras, ce que nous

## *La période essentielle de l'élevage*

Les jeunes animaux arrivent dès leur naissance chez des éleveurs où ils sont installés dans des bâtiments chauffés avec eau et aliment à volonté. Dès que leurs plumes protectrices ont poussé, ils ont accès à un parcours extérieur herbeux. Vers la 9<sup>ème</sup> semaine, ils reçoivent une alimentation progressive adaptée les préparant au gavage qui se situe à l'âge adulte vers le 3<sup>ème</sup> mois, ceci dans un environnement extérieur avec de l'eau à disposition. Dans un élevage, la profession recommande la présence d'un nombre d'animaux compatible avec les soins que peut leur prodiguer convenablement un éleveur.



## *Appellations Foie Gras... Comment s'y reconnaître ?*

Le décret du 9 août 1993 réglemente rigoureusement les 3 appellations officielles de « Foie Gras ».

- **Le Foie Gras entier** : uniquement composé d'un ou plusieurs lobes de Foie Gras entier et d'un assaisonnement.
- **Le Foie Gras (sans autre qualificatif)** : assemblage de morceaux de plusieurs lobes de Foie Gras et d'un assaisonnement.
- **Le bloc de Foie Gras** : composé de Foie Gras finement découpé, puis assaisonné et émulsionné. Il peut contenir des morceaux de Foie Gras entier.

## *Une activité économique essentielle pour certaines régions rurales*

La filière des palmipèdes gras fait vivre 30 000 familles et procure environ 100 000 emplois indirects en France, principalement dans le sud-ouest, l'ouest et l'est de la France. Cette activité a contribué à freiner l'exode rural dans ces régions. Ces familles participent de façon importante et dans l'esprit de la tradition du terroir à l'essor du tourisme vert et gastronomique dans notre pays : accueil à la ferme, Marchés au Gras, spécialités gastronomiques régionales, dégustation de vins, tourisme à la ferme portes ouvertes, cours de cuisine...

# *aimerions savoir...*

## *Qu'est ce que le gavage ?*

Une fois préparés, les animaux adultes sont placés dans des installations spécialisées pour être engraisés. Le gavage consiste à les alimenter avec savoir-faire et dextérité par des professionnels qualifiés.

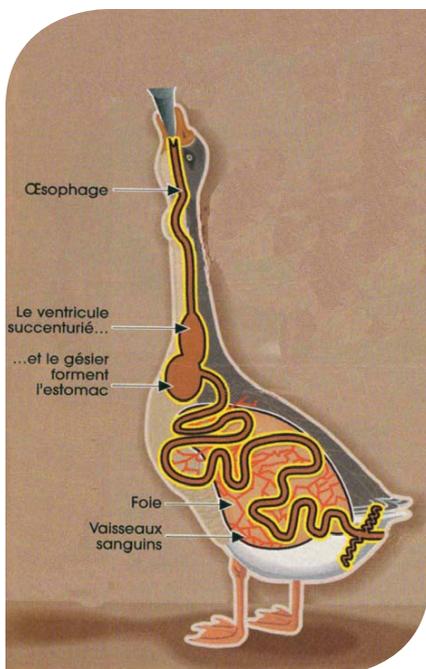
Les palmipèdes sont de gros mangeurs, à certaines périodes ils en deviennent boulimiques.

Comme de nombreux oiseaux, ils ont un bec, un gosier et un œsophage qui se dilatent pour engloutir des proies de toutes sortes, comme on peut l'observer dans la nature.

Seul un canard ou une oie adulte (de 10 à 15 semaines) en bonne santé, après une période d'alimentation à volonté, recevra deux fois par 24 h, pendant environ 12 jours pour les canards, 16 jours pour les oies, une ration progressive qui consiste à remplir le jabot. L'acte de gaver ne stresse pas le palmipède qui s'habitue progressivement à recevoir la nourriture qui lui procure l'état de satiété\*. Cette phase représente 10% de la durée d'élevage de l'animal.

\* Diverses études INRA, de la Ferme de l'Oie, des chercheurs Pr Labie entre autres.

## *Une anatomie adaptée à l'engraissement*



Les oies ou canards ont une anatomie particulière : leur tête et leur cou s'alignent parfaitement. Ils ne possèdent pas de glotte et leur œsophage élastique et non cartilagineux permet d'introduire sans douleur l'embuc pour les nourrir. En distribuant une alimentation riche en amidon (le maïs), la transformation des sucres en acides gras conduit naturellement à un stockage de graisses dans la cellule du foie.



## *L'engraissement est un phénomène réversible*

Après engraissement, lorsqu'un canard ou une oie est remis dans son pré, son foie retrouve son poids initial en quelques jours, sans modification de ses fonctions physiologiques. Cette réversibilité de l'engraissement\* est identique à ce qui se produit naturellement quand un oiseau (canard, oie) a épuisé ses réserves de graisse après un long voyage migratoire.

\* Étude sur la réversibilité - professeurs P.Bernard, T.Bengone, D.Prehn, J.Tanguy, R.Babilé, F.Grimm - ENSA, Env - Toulouse 1994

## *Seules des espèces d'oies et de canards spécialement sélectionnées au fil des ans*

Seules des espèces sélectionnées d'oies et de canards sont utilisées pour la production de Foie Gras. C'est d'abord l'oie qui a donné ses lettres de noblesse à ce mets exceptionnel. Mais dès le XX<sup>e</sup> siècle, le canard de Barbarie a donné les preuves de son aptitude à offrir un excellent Foie Gras. Aujourd'hui, c'est le canard mulard, croisement naturel d'un canard de Barbarie et d'une cane Pékin, qui assure la majorité de la production de Foie Gras.

## *Nutrition et Foie Gras, une bonne entente cordiale*

Les découvertes récentes des chercheurs ont mis en lumière les qualités des lipides poly et mono-insaturés du Foie Gras, que l'on sait bénéfiques pour la santé. Le Foie Gras est riche en acides gras mono ou poly-insaturés : 30 g pour 100 g, et 12 g seulement d'acides gras saturés.



## *En novembre, le Foie Gras de la Saint Martin, c'est la fête avant les fêtes !*



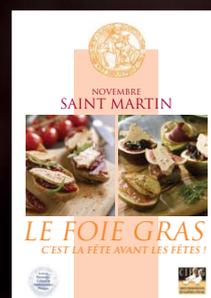
Comme autrefois, le Foie Gras fait son grand retour dès novembre sur les marchés pour nos fêtes de fin d'année !

### **A la Saint Martin : les premiers Foies Gras reviennent sur les marchés**

La ponte des oies démarrant naturellement au printemps, les jeunes oisons sont élevés au cours de l'été pour ensuite être engraisés avec la première récolte de maïs. Les premiers Foies Gras de la saison arrivent alors sur les marchés de gré à gré dès la Saint Martin à la mi-novembre.

### **La Saint Martin : des racines ancestrales**

La fête de la Saint Martin s'inscrit sous nos latitudes dans la continuité des fêtes et rites agraires fortement influencés par le rythme des saisons. Autrefois, cette période était celle des paiements des fermages et métayages, où les propriétaires recevaient « des oies grasses ».





## *Le coin du gastronome*

### **Quelques règles simples pour la dégustation :**

- Sortir le Foie Gras de son contenant (et/ou du réfrigérateur) environ 10 à 20 minutes pour un Foie Gras mi-cuit et 20 à 30 minutes pour un Foie Gras en conserve avant de le servir.
- Pour faciliter le démoulage, plonger très rapidement le contenant du Foie Gras dans de l'eau chaude.
- Passer le couteau sous l'eau chaude pour un tranchage parfait du Foie Gras.
- Une fois démoulé, ne pas retirer toute la graisse, elle est délicieuse.
- Préserver les papilles : à l'apéritif, par exemple, pas d'alcool fort, d'olives ou de cacahuètes. Le vin prévu pour accompagner le Foie Gras en entrée, est le bienvenu pour ce moment-là.
- Ne pas tartiner le Foie Gras. Le déposer sur un morceau de pain ou le « cueillir » tout simplement à la fourchette...

## *Des associations de producteurs pour découvrir la diversité régionale du Foie Gras*

- Association des producteurs de Foie Gras du Périgord ([www.foiegras-perigord.com](http://www.foiegras-perigord.com))
- Association Gersoise pour la promotion du Foie Gras ([www.foie-gras-gers.com](http://www.foie-gras-gers.com))
- Association des producteurs à la ferme des Landes ([www.qualitelandes.com/canard-landais.html](http://www.qualitelandes.com/canard-landais.html))
- Association des producteurs de Foie Gras Normand à Caen ([www.fermiers-des-becs.com](http://www.fermiers-des-becs.com))
- Association des producteurs de Foie Gras d'Alsace ([www.alsacefoiegras.fr](http://www.alsacefoiegras.fr))
- IGP Sud-Ouest ([www.foiegrasdusudouest.fr](http://www.foiegrasdusudouest.fr))
- [www.elevage-gavage.fr](http://www.elevage-gavage.fr)

## *Les producteurs de Foie Gras et leurs partenaires vous ont réservé un festival de recettes et d'idées gourmandes à découvrir sur le web du Foie Gras :*

[www.lefoiegras.fr](http://www.lefoiegras.fr)  
[www.leblogdufoiegras.com](http://www.leblogdufoiegras.com)  
[www.lefoiegrasdelasaintmartin.fr](http://www.lefoiegrasdelasaintmartin.fr)