

LES VIANDES ET CHARCUTERIES

Le Bœuf

Présentation du produit

Grâce à sa richesse en herbe, la Normandie est depuis des siècles une importante région d'élevage de bovins. Cette famille regroupe les veaux, les vaches, les bœufs, les taureaux, les génisses (jeunes femelles qui n'ont pas encore fait de veau), les jeunes bovins (jeunes mâles). Dans les herbages normands, on trouve à la fois des vaches de races laitières, qui sont élevées principalement pour leur lait, et des vaches de races allaitantes ou races à viande, élevées uniquement pour produire de la viande. La Normandie est une race mixte, c'est-à-dire qu'elle est aussi douée pour le lait que pour la viande ! Après avoir brouté au pré plusieurs mois, plusieurs années, ou grandi dans une étable, les bovins partent à l'abattoir pour être transformés en viande. Le sais-tu ? On appelle « morceaux du boucher » l'araignée, la hampe et l'onglet. Ils étaient autrefois considérés comme moins présentables que d'autres morceaux, ils ne se vendaient pas et le boucher



les gardait pour lui. Ils sont plutôt petits, donc rares, mais délicieux !

Nutrition

Comme toutes les viandes, la viande de bœuf a une grande place dans l'équilibre alimentaire : elle est riche en protéines, très importantes pour le développement des muscles et le fonctionnement de toutes les cellules du corps. La viande de bœuf est également une excellente source de fer (utile à la croissance), de zinc et de nombreuses vitamines, qui aident à rester en forme et en bonne santé ! Pour manger

équilibré, il est recommandé de manger de la viande, du poisson ou des œufs une à deux fois par jour, et de l'accompagner de légumes et de féculents, pour manger un bon plat complet !

Qualité

En Normandie, les éleveurs ont choisi de s'engager dans des démarches qualité. Par exemple le Label Rouge (pour le Bœuf blond d'Aquitaine, le Charolais...) qui garantit une qualité supérieure, notamment au niveau du goût, ou le label AB (Agriculture biologique) lorsque l'activité agricole protège l'environnement...