

## LES VIANDES ET CHARCUTERIES

## Les Bovins

## Présentation du produit

Grâce à sa richesse en herbe, la Normandie est une importante région d'élevage de bovins. Cette famille animale regroupe le veau, la vache, le bœuf, le taureau... Ce sont des ruminants, c'est-à-dire qu'ils ont un estomac à quatre poches qui leur permet de brouter de l'herbe l'été et du foin l'hiver ! Une vache mange entre 45 et 70 kg de nourriture par jour (herbes, foin, céréales), dont 60 à 80% d'herbe !

Les bovins jouent un rôle important dans l'entretien des prairies et des paysages normands. En France, 90% de la nourriture des vaches est produite par l'éleveur dans les champs et prairies qui entourent la ferme.

En Normandie, on trouve des vaches laitières qui sont élevées pour leur lait et des vaches à viande (ou de races allaitantes) élevées uniquement pour la viande. Il existe aussi une race emblématique :

la Normande. Cette jolie vache tachetée est une race mixte, c'est-à-dire qu'elle est aussi



douée pour produire du lait que de la bonne viande !

Après avoir brouté au pré plusieurs mois, voire années, ou grandit dans une étable, les animaux partent à l'abattoir pour être transformé en viande (côtes de bœuf, steaks hachés...). Car l'objectif premier de l'élevage, c'est de nourrir les hommes. Et pour avoir une bonne viande, il faut avoir pris soin des animaux de leur naissance à l'abattoir ; c'est ce que fait quotidiennement l'éleveur, mais aussi les professionnels du transport et de l'abattage.

## Nutrition

Bien manger, c'est avant tout manger une grande diversité d'aliment, dans des quantités adaptées à nos besoins. C'est la clef de l'équilibre alimentaire ! Comme toutes les viandes, celle de bœuf a une place importante dans cet équilibre car c'est une source naturelle de plusieurs nutriments indispensables. Elle contient des protéines de bonne qualité et bien assimilées, très importantes pour le développement des muscles et le fonctionnement des cellules. La viande de bœuf est

aussi riche en fer, nécessaire à la croissance, en zinc et en vitamines dont la vitamine B12. Tu peux te servir de ta main pour connaître la portion dont tu as besoin en fonction de ton âge : une portion type de viande cuite correspond à la taille de la paume de la main et à l'épaisseur du petit doigt !

## Qualité

En Normandie, les éleveurs ont choisi de s'engager dans des démarques qualités variées. Par exemple, le Label Rouge qui garantit une qualité organoleptique supérieure, ainsi que des critères environnementaux et sur le bien-être animal supérieurs à la réglementation française. Il y a aussi le label AB (Agriculture biologique) qui est un mode de production spécifique plus respectueux de l'environnement.