

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 (mâles castrés), les taureaux (reproducteurs de plus de 2 ans), les génisses (jeunes femelles qui n'ont pas encore fait de veau), les jeunes bovins (jeunes mâles non castrés de moins de 2 ans). Dans les herbages normands, on trouve à la fois des vaches de races laitières, qui sont élevées principalement pour la production de lait, et des vaches de races allaitantes ou races à viande, élevées uniquement pour produire de la viande. On parle de races allaitantes car les veaux têtent le lait de leur mère pendant plusieurs mois. 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 (de race à viande ou mixte) partent à l'abattoir pour être transformés en viande. La viande bovine consommée sur notre territoire est une viande issue de ces deux troupeaux. Le saviez-vous ? 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. Elle apporte en particulier des acides aminés indispensables que notre corps ne sait pas fabriquer. La viande de bœuf est également



une excellente source de fer (utile à la croissance), sous une forme particulièrement bien assimilée (le fer hémique), de zinc et de nombreuses vitamines, qui aident à rester en forme et en bonne santé !

De plus, la viande de bœuf est particulièrement maigre : la plupart des morceaux ont une teneur en lipides modérée (entre 5 et 10 %), voire faible (inférieure à 5 %). Les qualités nutritionnelles de la viande de bœuf justifient pleinement les recommandations officielles du PNNS* qui préconisent de consommer un aliment du groupe viandes/poissons/œufs, en alternance une à deux fois par jour.

Métier : éleveur

L'éleveur de bovins veille chaque jour sur ses animaux. Il leur donne l'eau et la nourriture dont ils ont besoin : des fourrages (comme de l'herbe, du foin, ou de l'ensilage de maïs ou d'herbe...) qui peuvent être complétés avec des céréales, des tourteaux et, si besoin, des minéraux et des vitamines. L'éleveur assure au quotidien une surveillance vigilante de ses animaux. Sa connaissance de leur anatomie et de leur comportement lui permet d'effectuer tous les soins nécessaires. Il sait les observer et vérifier

leurs zones sensibles (yeux, bouche, mamelle, oreilles, aplombs). L'éleveur est attentif au bien-être de ses animaux, à la conformité de ses bâtiments d'élevage et à leur propreté, ainsi qu'à celle des litières.

Qualité

En Normandie, les éleveurs ont choisi de s'engager dans des démarches qualité.

- **Label Rouge** : Bœuf blond d'Aquitaine, Bœuf fermier du Maine, Bœuf limousin Blason Prestige, Charolais, Veau fermier élevé au lait entier.
- **Certification de conformité produit** : FQC Charolais, Filière qualité race normande, Race limousine tradition, Bœuf verte prairie, Veau plaisir de France/Veau le Valfleuri, Veau de laitière/Veau de Pérette.
- **Viande bovine biologique.**
- **Marques collectives** : Artisan Boucher de Normandie, Bœuf du pays normand, Bœuf de tradition bouchère, Filière race à viande, Naturellement tendre, La Normandie à la table des chefs/ La Normandie dans votre restaurant (restauration collective), Qualité Normandie.
- **Démarche en cours** : AOC pour le bœuf traditionnel normand « Bœuf Bringé de Normandie ».

* Programme National Nutrition Santé.



Source : CIRVIANDE Basse-Normandie.

Téléchargez d'autres fiches sur les produits de Normandie, des recettes et bien d'autres surprises sur www.normandie-gourmande.fr (rubrique « Malle aux trésors »).