

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 (mâle castré), le taureau, la génisse (jeune femelle n'ayant pas encore eu de veau) et le jeune bovin (mâle non castré de moins de 2ans). 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. On parle de races allaitantes car leurs veaux tètent sous leurs mères plusieurs mois. 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 que notre corps ne sait pas fabriquer.

Elle contient des protéines de bonne qualité très importantes pour le développement des muscles et le fonctionnement des cellules. Riches en acides aminés indispensables en proportions équilibrées, les protéines de la viande sont bien assimilées par l'organisme. La viande de bœuf est aussi riche en fer (nécessaire à la croissance) sous sa forme héminique, qui est au moins 2 fois mieux assimilée par l'organisme que le fer non héminique des végétaux. Enfin, elle est aussi une source en zinc et en vitamines dont la vitamine B12, qui aident à rester en bonne santé.

De plus, la viande de bœuf est particulièrement maigre : plus des 2/3 des morceaux contiennent moins de 8% de matières grasses. Attention plutôt aux sauces qu'on y ajoute ! On peut se servir de sa main pour connaître la portion dont chacun a besoin : une portion type de viande cuite correspond à la taille de la paume de la main et à l'épaisseur du petit doigt ! Le PNNS recommande de limiter sa consommation de viande cuite hors volaille à 500g/semaine. Or 80% des Français mangent moins de 500g de viande cuite hors volaille par semaine et donc ont une consommation conforme aux recommandations.

Métier : éleveur

Pour exercer le métier d'éleveur ou d'éleveuse, il faut avant tout aimer les animaux et la nature. Car un éleveur fait autant attention au bien-être de ses animaux qu'à l'environnement !

* Programme National Nutrition Santé.

L'éleveur de bovins veille chaque jour sur ses animaux et développe donc un lien fort avec eux. 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. Tour à tour soigneur, nutritionniste, laboureur, conducteur de tracteur, chef d'entreprise... l'éleveur a plusieurs casquettes et c'est un passionné.

Qualité

En Normandie, les éleveurs ont choisi de s'engager dans des démarches qualités variées. Par exemple, le Label Rouge (Bœuf blond d'Aquitaine, Bœuf fermier du Maine, Bœuf Limousin Blason Prestige, Bœuf Chalorais, Veau fermier élever au lait entier...) 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.