

LES VIANDES ET CHARCUTERIES

Les ovins

Présentation du produit

Grâce à sa richesse en herbe, la Normandie est une terre d'élevage de moutons, appelés aussi ovins. Ces ruminants regroupent les agneaux, les brebis et les béliers. Dans certaines régions, les moutons sont élevés pour leur lait (production de fromage par exemple), mais en Normandie, ils sont élevés principalement pour leur viande. En Normandie, il existe trois races locales : l'Avranchin, le Roussin de la Hague et le Cotentin. L'agneau est dès la naissance allaité par sa mère. Puis après quelques mois, il est élevé en bergerie ou il reste tout le temps dans les prés à brouter l'herbe. Les moutons valorisent les prairies et les espaces où on ne peut rien cultiver (pentes, marais...). Comme tous les animaux herbivores, en broutant l'herbe, ils permettent à certaines espèces de plantes de se développer. Leurs crottes fertilisent le sol et offrent de la nourriture à de nombreux insectes. Ainsi par le pâturage, ils contribuent au maintien de la biodiversité et à l'entretien des paysages. Après avoir brouté au pré plusieurs mois, voire années, ou grandit dans une bergerie, les animaux partent à l'abattoir pour être transformé en viande (côtes d'agneaux, gigots...) 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. La viande d'agneau (qui est la plus consommée) vient d'animaux de moins de 12 mois et la viande de mouton, quant à elle, d'animaux de plus de 12 mois (elle a un goût plus marqué).



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 d'agneau 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 d'agneau est aussi riche en fer (nécessaire à la croissance) sous sa forme hémique, qui est au moins 2 fois mieux assimilée par l'organisme que le fer non hémique des végétaux. Enfin, elle est aussi une source en zinc et en vitamines dont la vitamine B12, qui aide à rester en bonne santé. 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 500 g 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 ! L'éleveur de moutons 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...) qui peuvent être complétés avec des céréales, des tourteaux et, si besoin, des minéraux et des vitamines. L'éleveur

* Programme National Nutrition Santé.

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... le berger a plusieurs casquettes et c'est un passionné.

Qualité

L'Agneau de Prés-salés, élevé sur les herbages salés près du Mont-Saint-Michel, porte le label AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) : ce signe de qualité montre que l'agneau est produit en Normandie par des hommes qui ont un savoir-faire reconnu et transmis depuis des générations et qui respectent pour l'élevage de leurs agneaux des conditions précises. Se développe aussi petit à petit sur notre région le Label Rouge ovin, qui assure une qualité organoleptique supérieure, ainsi qu'un respect de critères environnementaux et sur le bien-être animal supérieurs à la réglementation en cours.