

## LES VIANDES ET CHARCUTERIES

L'oie et  
le canard

## Présentation du produit

L'oie et le canard font partie de la famille des oiseaux aquatiques. Ils sont généralement appelés palmipèdes domestiques, ce qui signifie que leurs pattes ressemblent à des palmes. L'oie est plus grande que le canard et son pelage peut varier du blanc au gris clair. Quant au canard, sa tête est généralement de couleur verte et son pelage varie selon les espèces (brun foncé ou clair). La cour réservée à l'élevage des oies, des canards et des autres volailles s'appelle la basse-cour. Le foie gras de canard ou d'oie est le plus consommé des produits issus de ces animaux. Le foie gras est obtenu par un gavage de l'animal. L'éleveur introduit un tube dans la gorge de l'animal et y fait pénétrer une nourriture riche en protéines, minéraux et vitamines. Ainsi, le foie de l'animal grossit plus rapidement. Cette technique permet également d'obtenir le magret et le confit d'oie ou



de canard. D'autres morceaux du canard sont excellents : le pilon, le manchon, l'aiguillette, le filet... Et l'oie se mange aussi farcie ou en sauce... Il s'agit de viandes blanches, comme toutes les volailles.

## Nutrition

Le foie gras t'apporte des protéines et des matières grasses en quantité importante. Cela est dû au gavage intensif de l'animal pendant une courte période. Ses chairs sont tellement imprégnées du gavage que les apports nutritionnels sont poussés à l'extrême. Le foie gras est donc à consommer avec modération pour ne pas tomber dans les excès. Quant à la viande de canard ou d'oie, elle est issue

d'un animal élevé dans le but de consommer uniquement sa chair. Elle apporte des protéines, vitamines, minéraux et matières grasses. Mais étant des animaux naturellement plutôt gras, l'oie et le canard sont plus riches que les autres viandes rouges, lorsque l'on compare leurs apports nutritionnels.

Il est recommandé de consommer de la viande (en alternance avec du poisson ou des œufs) 1 à 2 fois par jour. Ces aliments apportent des nutriments essentiels qui permettent de construire les muscles et les cellules du corps, et d'assurer la circulation sanguine. Généralement riche en fer, la viande favorise la croissance.