

## LES VIANDES ET CHARCUTERIES

## Le Porc

## Présentation du produit

En Normandie, il existe un peu plus de 500 élevages de porcs. Les porcs sont élevés pour leur viande. Il faut savoir qu'une truie met bas, c'est-à-dire met au monde, environ 12 petits après les avoir portés dans son ventre pendant 114 jours (c'est-à-dire 3 mois, 3 semaines et 3 jours !). Les porcelets grossissent très vite : ils pèsent 1,5 à 2 kilos à la naissance, 8 kilos à 4 semaines. Une fois qu'ils n'ont plus besoin du lait de leur mère, ils sont nourris avec un aliment à base de céréales. À 6 mois, ils pèsent 115 kilos environ. Ils sont alors transformés en viande tendre et savoureuse ainsi qu'en produits de charcuterie : pâtés, rillettes, saucissons, saucisses, mais aussi jambons cuits ou fumés, dont certains sont fabriqués en Normandie comme l'andouille de Vire.

## Nutrition

Contrairement aux idées reçues, la viande de porc est une viande peu grasse. En effet, la majeure partie du gras du porc peut s'enlever très



facilement. Et, comme toutes les viandes, le porc apporte des protéines, qui permettent de fabriquer des cellules et de grandir.

C'est aussi une viande riche en vitamines (du groupe B) et en oligoéléments (fer, cuivre, magnésium, par exemple) qui sont importants pour une bonne croissance et une bonne santé.

## Qualité

Pour garantir la traçabilité des produits, plusieurs labels existent. Le plus répandu est le logo « Le Porc français » que

l'on retrouve sur des produits à base de viande de porc. Il garantit l'origine française des produits. Dans le cochon, tout se mange, même les oreilles et les pieds, d'où la célèbre phrase « Dans le cochon, tout est bon ». En France, on mange majoritairement la viande de porc sous forme de produits transformés (jambon cuit, jambon sec, pâté, saucisson, etc.). En Normandie, on retrouve certaines spécialités à base de porc, telles que la véritable andouille de Vire ou le boudin noir de Mortagne-au-Perche.