

## LES VIANDES ET CHARCUTERIES

## Le Porc

## Présentation du produit

En Normandie, il existe quelques centaines d'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, un petit après l'avoir porté dans son ventre pendant 114 jours (c'est-à-dire 3 mois, 3 semaines et 3 jours !). Les porcelets, une fois qu'ils n'ont plus besoin du lait de leur mère, sont nourris avec un aliment à base de céréales et atteignent en moins de 6 mois un poids de 115 kilos environ. Ils sont alors transformés en viande tendre et savoureuse ainsi qu'en produits de charcuteries : pâtés et 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. 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. Pour manger équilibré, il est recommandé de manger de la viande, du poisson ou des œufs une à deux fois par jour.

## Qualité

La plupart des élevages de porcs normands adhèrent à la démarche VPF (Viande de Porc Française) qui apporte des garanties sur la traçabilité et la qualité (voir la rubrique « Qualité en Normandie » sur le site Internet). Tu peux retrouver ce logo sur les barquettes de viande de porc ou de produits de charcuterie.

EN  
SAVOIR  
PLUS