

## LES VIANDES ET CHARCUTERIES

## Le Poulet

## Présentation du produit

La Normandie, terre d'élevage au terroir d'exception, garantit des volailles parmi les meilleures, ainsi qu'une grande diversité d'espèces. Une volaille est un oiseau domestique, élevé pour sa chair ou ses œufs, soit en basse-cour traditionnelle, soit en élevage standard (production sous abri, dans des bâtiments couverts et tempérés avec accès libre à des points de nourriture et d'eau fraîche). Il existe 2 types de familles : les gallinacés (dindes, poulets, poules, pintades...) et les palmipèdes (oiseaux aquatiques tels les canards et les oies). Le mâle de la poule est le coq. Jeune et élevé pour sa chair, on l'appelle poulet (un poulet femelle est une poulette). L'élevage des volailles s'appelle l'aviculture. Le poulet est en moyenne élevé 60 jours et pèse 1,2 à 1,7 kg quand il est prêt à cuire.

Le poulet est une viande blanche. On le mange chaud ou froid, en cocotte, rôti, frit, grillé ou poché. Dans le poulet, on consomme les blancs, les



cuisses, les pattes, les pilons, les ailes, les gésiers, le foie, le cœur et les sot-l'y-laisse. En Normandie, le poulet Vallée d'Auge, plat de fête, est préparé avec des pommes, des champignons, de la crème fraîche de Normandie...

## Nutrition

La viande, comme le poulet, est indispensable à ton équilibre alimentaire. C'est une excellente source de protéines de qualité car elles sont riches et équilibrées en acides aminés indispensables, les minuscules éléments qui construisent ton

corps. Il est recommandé de consommer de la viande (en alternance avec du poissons et des œufs) 1 à 2 fois par jour. Le poulet est une viande pauvre en matières grasses, à condition d'enlever sa peau.

## Qualité

Avec un élevage à taille humaine, bien intégré dans le paysage, l'élevage de volailles en Normandie est très impliqué dans les démarches qualité. Des Labels Rouges et une Indication Géographique Protégée (IGP) soulignent la qualité de la Volaille fermière de Normandie.