

LES VIANDES ET CHARCUTERIES

Le Poulet

Présentation du produit

Le poulet est une jeune volaille élevée dans le but de consommer sa chair. Il peut s'agir d'un mâle ou d'une femelle. Le poulet peut être mangé entre 40 et 90 jours après sa naissance. Toutes les parties du poulet sont consommables, mais certaines sont plus appréciées comme les blancs ou filets et les sot-l'y-laisse. En Normandie, le poulet Vallée d'Auge, plat de fête, est préparé avec des pommes, des champignons, du Calvados et de la crème fraîche de Normandie. Cette recette nécessite une cuisson longue avec une température moyenne de manière à dégager au mieux les arômes et les saveurs de chaque produit.

Plusieurs races de poulets sont présentes en Normandie et typiques de la région : la Caumont, la Crèvecœur (Calvados), la Cotentine (Manche), la Merlerault (Orne), la Pavilly (Pays de Caux) et la Gournay (Pays de Bray).

Nutrition

Le poulet est une viande blanche riche en protéines (20 à 25 %) et pauvre en graisses (hormis la peau). Ses matières grasses sont de bonne qualité : les volailles contiennent en moyenne 60 % d'acides gras insaturés et 30 % d'acides gras saturés. C'est un aliment maigre par nature et très rassasiant. Riche en vitamines, surtout du groupe B (source d'énergie et intervenant dans le métabolisme des lipides, glucides et protéines), le poulet constitue une excellente source de vitamine B3 (utile à la peau et aux tissus). Le poulet apporte également des oligoéléments (fer, calcium, magnésium) qui participent au bon fonctionnement de l'organisme : système nerveux, musculaire et cellulaire. Un poulet compte environ 120 calories pour 100 g.



Les sot-l'y-laisse, morceaux de viande du poulet, que l'on retrouve sur toutes les volailles, sont très appréciés pour leur goût. Ils sont situés sur leur dos, de chaque côté de la colonne vertébrale, entre les cuisses et les ailes. Cette partie du poulet est considérée comme la meilleure, certains disent même que ce sont les véritables suprêmes du poulet. La signification historique est que seul un sot laisserait ce morceau sans le manger. Au fil des années, ces morceaux sont devenus les sot-l'y-laisse, alors qu'en réalité ce sont les médaillons, culinairement parlant. Le PNNS* préconise de consommer un aliment du groupe viandes (comme l'oie ou le canard)/poissons/œufs, en alternance 1 à 2 fois par jour.

Métier

Les éleveurs sont les principaux acteurs de la chaîne de production de la filière avicole. L'élevage des volailles s'appelle l'aviculture. La Normandie est la 11^e région productrice de poulets de chair et compte

environ 690 exploitations avicoles. 40 % des volailles de chair produites sont destinées à la filière Label Rouge/ IGP.

Selon le type d'élevage, le poulet a un espace de vie plus ou moins important.

- **L'élevage en plein air** : les volailles sont à l'air libre, elles ont la possibilité de se mettre à l'abri dans un poulailler. L'espace est suffisamment grand pour qu'elles puissent se sentir bien !
- **L'élevage standard** : il s'agit d'une production de volailles sous abri, dans des bâtiments couverts et tempérés avec accès libre à des points de nourriture et d'eau fraîche. On parle alors d'élevage en batteries. Ce type d'élevage est mis en place pour répondre en continu à la demande du consommateur. Les œufs et la chair de ces volailles sont consommés. L'élevage fermier est similaire à l'élevage de plein air, à la différence qu'il apporte une valeur ajoutée au produit lors de la commercialisation.
- **L'élevage AOC/AOP** est un élevage particulier qui répond aux différents

* Programme National Nutrition Santé.

critères d'un cahier des charges bien spécifique. De la nourriture à la zone de pâturage, en passant par les conditions d'hébergement des volailles... toutes ces phases doivent correspondre aux critères du label. Il s'agit pour le consommateur d'une reconnaissance tant sur la qualité du produit que sur la qualité de vie de l'animal.

- **L'élevage Bio** : suivant le même principe qu'un élevage AOC/AOP, les volailles élevées sous l'appellation Bio doivent répondre aux critères d'un cahier des charges très précis. Les éleveurs doivent garantir une qualité de vie à l'animal tout au long de sa vie. Ils doivent également être vigilants quant à l'âge autorisé pour faire abattre l'animal, le tout dans les meilleures conditions possibles. Une alimentation spécifique, biologique, est obligatoire.

Un poulet est considéré comme prêt à l'abattage à partir de 35 jusqu'à 57 jours d'élevage. La durée varie s'il s'agit d'un poulet spécifique pour l'exportation (35 à 38 jours), d'un poulet standard (39 à 42 jours), d'un poulet de découpe (39 à 41 jours pour les femelles et 49 à 51 pour les mâles), d'un poulet certifié ou labellisé (54 à 57 jours). Un poulet pèse entre 1,8 kg à 2 kg avant l'abattage. Prêt à consommer, le poulet ne pèse plus que la moitié de son poids d'origine. Cette différence est due au fait qu'il ne reste que les chairs.

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.

En Normandie, les démarches qualité pour la filière avicole sont nombreuses. En complément de la volaille fermière de Normandie (LRg + IGP), on retrouve les œufs de poules élevées en plein air (LRg). D'autres certifications sont également présentes en Normandie, comme les Certifications de conformité

pour les volailles de chair, les œufs datés de Qualité France, les volailles et œufs biologiques.

On retrouve également des reconnaissances en terme de Marque collective : l'oie normande, la canard Duclair, la volaille de race Gournay, la poule Merlerault.

