

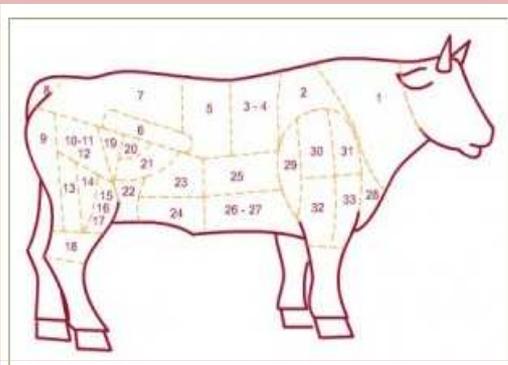
Il existe de nombreux types de viandes mais les plus consommés en France sont le porc (39%), le bœuf et le veau (29%), les volailles (28%), le mouton et l'agneau (4%).

Tout le monde connaît les termes courants utilisés pour la viande, chez le boucher ou au supermarché, mais connaissez-vous le langage particulier des éleveurs ?

Terme utilisé pour la viande	Adulte mâle reproducteur	Mâle castré	Adulte femelle	Jeune mâle	Femelle n'ayant pas eu de petits	Mise au monde
Bœuf	Taureau	Bœuf	Vache	Jeune bovin	Génisse	Vêlage
Poulet	Coq	Chapon	Poule	Coquelet	Poulette	Ponte
Mouton	Bélier	Mouton	Brebis	Antenais	Antenaïse	Agnelage
Porc	Verrat	Cochon	Truie, Coche	Pourceau, Nourrain	Cochette	Mise bas

A noter : Les vaches sont souvent consommées pour leur viande une fois arrivées au terme de leur production laitière ou de leur fonction reproductrice.

Chaque animal d'élevage a une découpe particulière; voici par exemple celle du **bœuf**.



- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1 - Collier | 18 - Gîte (jarret arrière) |
| 2 - Basses côtes | 19 - Aiguillet baronne |
| 3 - Côte | 20 - Onglet |
| 4 - Entrecôte | 21 - Hampe |
| 5 - Faux-filet | 22 - Bavette d'aloïau |
| 6 - Filet | 23 - Bavette de flanchet |
| 7 - Rumsteak | 24 - Flanchet |
| 8 - Queue | 25 - Plat-de-côte |
| 9 - Gîte à la noix | 26 - Tendron |
| 10 - Tende de trançh | 27 - Millieu de poitrine |
| 11 - Poire | 28 - Gros bout de poitrine |
| 12 - Merlan | 29 - Macreuse à bifteck |
| 13 - Rond de gîte | 30 - Paleron |
| 14 - Plat de tranche | 31 - Jumeau à bifteck |
| 15 - Rond de trançh | 32 - Macreuse à pot-au-feu |
| 16 - Mouvant | 33 - Jumeau à pot-au-feu |
| 17 - Mouvant | |

A POELER : faux-filet, rumsteck, araignée, onglet, bavette...

A GRILLER : basses côtes, côtes, entrecôtes, faux-filet, filet, rumsteck, poire, araignée, plat de tranche, onglet, hampe, macreuse, paleron...

A ROTIR : faux-filet, filet, rumsteck, rond de gîte, tende de tranche (rosbeef), gîte à la noix, plat de tranche, macreuse...

A BRAISER : collier, basses côtes, queue, rond de gîte, gîte à la noix, gîte et paleron.

A BOUILLIR : collier, queue, gîte, flanchet, plat de côtes, tendron, poitrine, paleron, macreuse et jumeau à pot-au-feu.

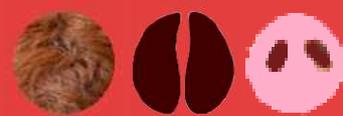
Les modes de cuisson :

- **Poêler** : saisir la viande puis la cuire à haute température dans de la matière grasse.
- **Griller** : saisir la viande à haute température sur un grill.
- **Rôtir** : cuire la viande au four avec peu de matières grasses.
- **Braiser** : faire revenir la viande puis la cuire doucement à couvert dans un peu de liquide pendant un long moment.
- **Bouillir** : faire cuire la viande entièrement plongée dans un liquide pendant longtemps, avec de petits frémissements.

Comment cuisiner les différents morceaux ?

- 1) Identifier le morceau
- 2) Connaître les modes de cuisson
- 3) Conjuguer les deux !





Une filière réglementée



Dès la naissance, une identification est faite par lot ou par animal, selon les espèces permettant ainsi de suivre les animaux jusqu'à l'abattage puis d'assurer leur traçabilité jusqu'au point de vente.

Des **contrôles** ont lieu tout au long de la vie de l'animal : suivi sanitaire et dépistage de maladies.

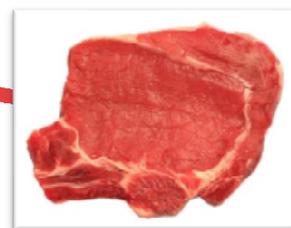


Les animaux reçoivent ensuite une **alimentation** en conformité avec la réglementation européenne. Par exemple, l'introduction de farines animales dans l'alimentation des bovins est aujourd'hui interdite.

L'animal arrive à l'abattoir accompagné de son numéro d'identification ou son numéro de lot.

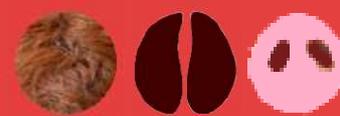


Chaque lot ou morceau de viande est **identifié** par un numéro.



En grandes surfaces, l'**étiquetage** comporte des informations obligatoires : pays de naissance, d'élevage et d'abattage de l'animal, date limite de consommation, prix, estampille sanitaire et numéro de lot... Les mentions volontaires concernent la catégorie (jeune bovin, génisse...) de l'animal et le type.





L'Auvergne comptabilise de nombreux produits sous **Signes d'Identification de la Qualité et de l'Origine (SIQO)**, ce qui confirme la qualité des produits auvergnats et valorise le savoir-faire des producteurs. L'attribution de ces SIQO est conditionnée par le respect d'un cahier des charges strict.

Les différents SIQO et la certification de conformité

Exemples de produits auvergnats - Viandes



Le **Label Rouge** est un signe officiel français qui désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de **qualité supérieure** par rapport aux autres produits similaires.

- Porc fermier d'Auvergne
- Charolais du Bourbonnais
- Charolais Terroir
- Volailles fermières d'Auvergne...



Equivalent européen

L'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) est attribuée à un produit dont **toutes les étapes de fabrication** sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une **même zone géographique**, qui donne ses caractéristiques au produit.

- Bœuf fin gras du Mézenc
- Poulet bourbonnais.



Equivalent européen

L'agriculture Biologique (AB) garantit que le mode de production est respectueux de l'environnement et du bien-être animal.

Les règles qui encadrent le mode de production biologique sont les mêmes dans toute l'Europe.

- Le parfait de charolais bio
- Bœuf bio
- Agneau bio...



L'**Indication Géographique Protégée (IGP)** désigne un produit dont **les caractéristiques sont liées au lieu géographique** dans lequel se déroule au moins sa production ou sa transformation. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'Union européenne.

- Génisse fleur d'Aubrac
- Charolais du Bourbonnais
- Agneau fermier du Bourbonnais...



La certification de conformité atteste qu'une denrée alimentaire est **conforme à des règles spécifiques** et à des caractéristiques préalablement fixées qui le distinguent du produit courant et qui portent, selon les cas, sur la production, la transformation ou le conditionnement.

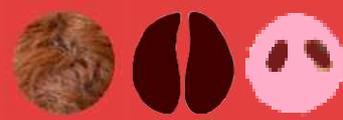
- Agneau de l'Adret,
- Porc de Montagne
- Bœuf du Cantal...

Retrouvez la liste complète de tous les produits auvergnats sous Signes d'Identification de Qualité et d'Origine : <http://www.inao.gouv.fr/>

Région préservée, l'Auvergne est une véritable terre d'accueil pour l'élevage. En 2010, près de 60 000 tonnes de viande bovine ont été produites, 71 000 tonnes de viande porcine et plus de 1500 tonnes de viande ovine. En raison des zones de montagne majoritaires (2/3 de l'Auvergne) et de l'histoire de la région, les départements ont leurs spécificités. Ainsi, le Puy-de-Dôme est le premier employeur des industries agroalimentaires mais est très diversifié contrairement à l'Allier, spécialisé dans la viande. Le Cantal, est orienté vers la production laitière et la Haute-Loire vers les salaisons.

<http://www.auvergne-tourisme.info/>

4 grandes races de vaches à viande : l'Aubrac, la Charolaise, la Limousine, la Salers.



Les viandes et volailles font partie du groupe d'aliments « Viandes, Poissons, Œufs ». Ils sont regroupés car ce sont tous des fournisseurs de **protéines** d'excellente qualité.

- ↳ Les protéines assurent de multiples fonctions au sein de notre organisme dont les plus importantes sont :
- ✓ l'apport d'azote ;
 - ✓ la participation à la formation des os, la constitution des muscles et le renouvellement de la peau ;
 - ✓ la défense de notre organisme ;
 - ✓ le transport et la communication entre les cellules ;
 - ✓ la régulation d'autres protéines...

Les produits d'origine animale contribuent à la couverture de nos besoins en **vitamine B12**.

- ↳ La vitamine B12 est impliquée dans la fabrication de globules rouges.

La viande contribue également à l'apport en **fer** sous une forme facilement assimilable par notre organisme.

- ↳ Le fer entre dans la composition de l'hémoglobine du sang qui transporte l'oxygène dans le corps entier.

Repère Nutrition

Manger de la viande, du poisson ou des œufs une à deux fois par jour. Les protéines doivent représenter 10 à 12 % de l'apport énergétique journalier.

Avis aux végétariens : Les protéines sont constituées d'unités de base, les **acides aminés** (AA) dont certains sont « indispensables* » car ne peuvent pas être synthétisés par notre organisme.

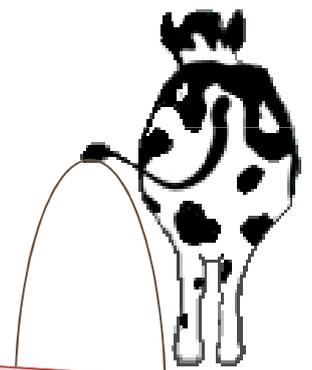
Les protéines présentes dans la viande contiennent en proportion équilibrée l'ensemble des AA et en particulier les AA indispensables.

En revanche, les protéines d'origine végétale ont une composition plus déséquilibrée en AA indispensables; d'où la nécessité d'associer céréales et légumineuses qui ont un profil complémentaire pour satisfaire ses besoins en protéines.

*qui doivent être apportés par l'alimentation.

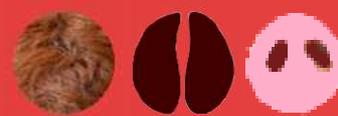
Un savoir-faire récompensé

Le **Fin Gras du Mézenc** est une viande persillée (gras diffus dans les fibres de muscle) issue de bœuf ou de génisse élevés à l'herbe et au foin du Mézenc, massif d'Ardèche et de Haute-Loire. Le dernier hiver, les bêtes sont **engraissées avec du foin de montagne produit localement et trié** pour sélectionner le meilleur, celui qui pousse le plus haut. Sa saisonnalité, de février à juin, contribue à la typicité de cette viande. Cette tradition ancestrale est valorisée depuis 2006, année d'obtention de l'**Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)**.



Les qualités organoleptiques

- la couleur, qualité perçue à la vue ;
- la flaveur, perçue par le goût et l'odorat ;
- la jutosité, perçue lors de la mastication ;
- la tendreté, facilité avec laquelle la viande est coupée puis mastiquée.



Idée reçue n°1 : « La viande est grasse »

La teneur en matières grasses de la viande dépend de l'**animal**, du **morceau** et du **mode de cuisson**.

A titre d'exemple, voici quelques morceaux choisis parmi les moins gras.

Les matières grasses sont essentielles mais à utiliser sans excès.

De plus, il est important de varier les produits car tous n'ont pas la même composition en acides gras.



Morceaux préparés	Teneur en lipides (en g/100g)
Rumsteck grillé - BOEUF	2,50*
Bavette poêlée - BOEUF	5,70*
Jarret bouilli (pot-au-feu) - BOEUF	4,10*
Noix (escalope) poêlée - VEAU	2,50*
Jarret sauté (osso bucco) - VEAU	5,00*
Foie poêlé – VEAU	3,40*
Gigot rôti – AGNEAU	8,90*
Jambon cuit - PORC	3,35**

Sources : * Centre d'Informations des Viandes, ** Table CIQUAL 2008



Idée reçue n°2 : « La viande est chère »

Il existe des différences de prix importantes entre les produits et entre les espèces.

Le jambon, par exemple, abordable et pas trop gras, peut être consommé régulièrement. Parmi les viandes les moins chères, la dinde, le poulet, les steaks hachés et les viandes à cuisson lente (jarret, épaule, collier, paleron...) sont les alliés des petits budgets.

Pensez aussi aux surgelés, souvent à moindre coût que les produits frais.

Profitez d'un bon repas ou d'un événement pour cuisiner les morceaux les plus chers. Il faut savoir se faire plaisir !

Complétez vos apports en protéines avec des œufs et du poisson.