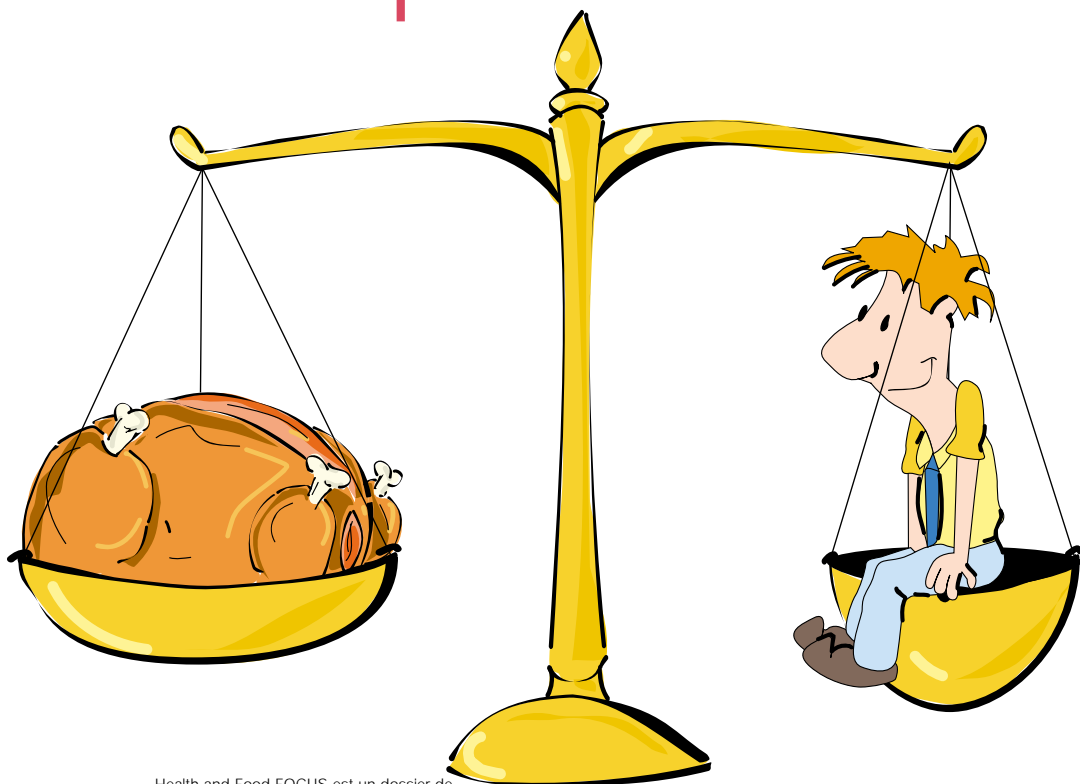


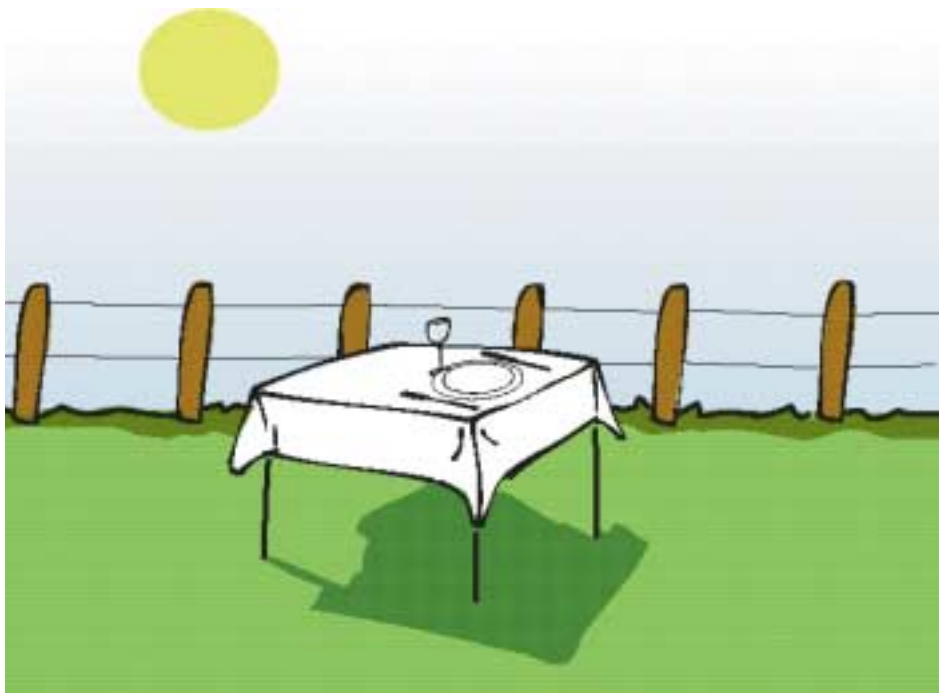
## Viande, lipides & Alimentation équilibrée



## De la fourche à la fourchette...

*Des champs à nos assiettes, l'agriculture a évolué. Aujourd'hui, les prairies allouées au cheptel bovin et à l'élevage représentent 50% de la surface agricole wallonne, principalement dans le Condroz et les Ardennes. Cette évolution agraire a fait que parmi les produits destinés à notre alimentation, il en est un qui, aujourd'hui, est bien ancré dans les traditions culinaires : la viande. Elle occupe en effet une place importante dans nos foyers contemporains, où sa consommation constitue l'élément central de nos assiettes. Mais contrairement à une idée bien répandue, le Belge moyen n'a pas un véritable comportement de "carnassier" : sa consommation de viande – en considérant la chair, sans les os et autres éléments propres à la découpe – atteignait 45 g par jour selon l'Institut Economique Agricole en 1994.*

*Nutritive, la viande dispose de nombreux atouts. Elle est d'abord riche en protéines de haute valeur biologique, à savoir qu'elle comprend tous les acides aminés "essentiels" (c'est-à-dire non synthétisables par l'organisme) dans les proportions adéquates. Le steak, le rôti, la côte de veau, l'escalope sont composés de fibres musculaires fines. Si les viandes à étuver, c'est-à-dire de la deuxième catégorie, telles que les carbonnades, le pot-au-feu, la blanquette, sont un tant soit peu moins généreuses en acides aminés essentiels, on peut toutefois globalement dire que la qualité est la même quelle que soit la catégorie de viande cuisinée.*



## Une teneur variable en matières grasses

La qualité des graisses de la viande varie selon la race de l'animal, son âge, mais aussi surtout selon les morceaux. Habile mélange de graisses saturées et de graisses insaturées, la viande est classée en trois groupes, en fonction de la teneur en lipides :

- la viande maigre, qui comporte moins de 5% de lipides. Il s'agit du cheval, de la volaille sans peau, du gibier, du lapin, du veau et de certains morceaux de bœuf de la race Blanc-Bleu reconnue viande maigre (rosbif) et de porc (mignonnettes);
- La viande mi-grasse contient, quant à elle, de 10 à 20% de lipides avec le bœuf, le porc et l'agneau de première catégorie (côtelettes), la langue, le jambon ;
- La viande grasse, soit composée de plus de 20 % de lipides, à laquelle émargent les viandes de mouton, les travers de porc, les morceaux gras de l'oie et du canard et les hachis.

A noter que certaines charcuteries (pâté, salami, saucissons, etc.) peuvent contenir plus de 40% de matières grasses. L'alimentation des animaux joue également un rôle important dans la teneur en lipides des produits carnés. Ainsi, un porc abattu très jeune, à 70 kg, donnera des pièces de première catégorie (rôti) à 5% de lipides. Un porc d'âge moyen donnera, pour ces mêmes pièces, 10 à 15% de lipides.

Source : Nubel, 1999

### Teneur en lipides et en cholestérol de quelques aliments

Aliment	Lipides (g/100 g)	Cholestérol (mg/100g)
Viande de bœuf maigre	4	70
Mignonnettes de porc	1.6	44
Veau maigre	1.6	57
Foie de veau	5.0	345
Jambon cuit	3.7	22
Saucisse de porc	32.1	47
Salami	31.8	80
Chevreuil	3.6	60
Rognons	5.2	365
Viande d'agneau maigre	7	80
Cuisse de dindonneau	3.6	75
Blanc de poulet	0.9	45
Truite	5.8	56
Thon	15.5	55
Crevettes grises	2.4	180

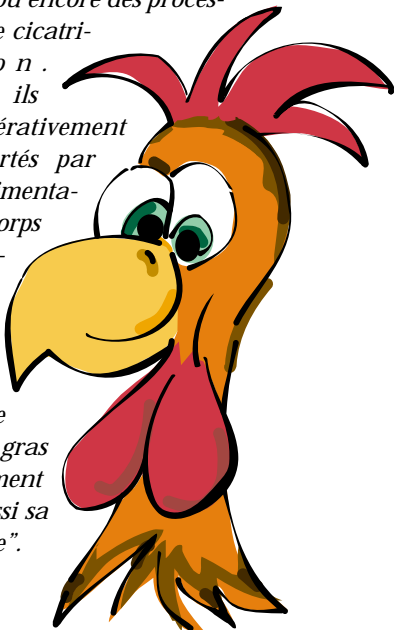
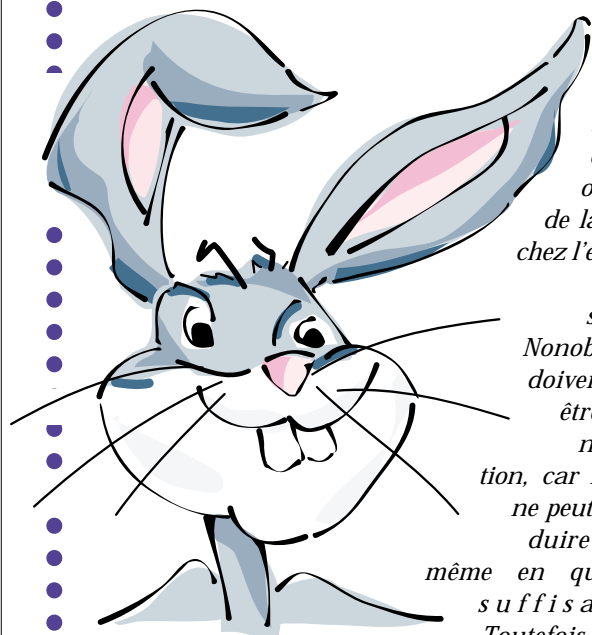
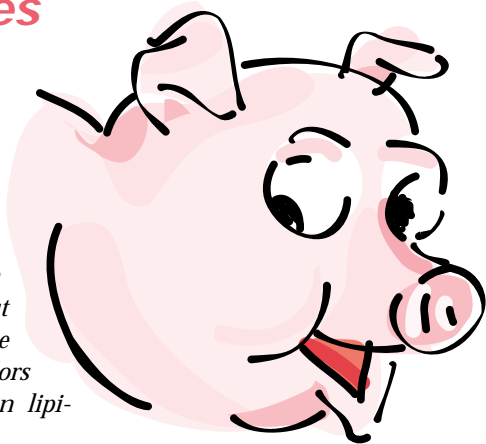
## Les vertus des viandes maigres

Les viandes dépourvues du gras visible contiennent près de 50 % des acides gras sous forme insaturée, avec pour les volailles sans peau, les lapins et les porcins, un pourcentage non négligeable de graisses polyinsaturées. En effet, les acides gras saturés se retrouvent surtout dans le gras visible qui entoure la viande. Une fois débarrassée de ce gras, la viande n'a alors certainement pas à rougir de sa composition lipidique.

En fait, plus la viande est maigre, plus sa proportion d'acides gras insaturés est élevée et par voie de conséquence, celle des acides gras essentiels aussi (l'acide linoléique et de l'acide alpha-linolénique). Ces deux acides gras polyinsaturés sont impliqués, avec leurs dérivés, dans diverses voies métaboliques de notre organisme. Ils sont ainsi les "fers de lance" de la croissance, du développement cérébral chez l'enfant, ou encore des processus de cicatrisation.

Nonobstant, ils doivent impérativement être apportés par notre alimentation, car notre corps ne peut les produire lui-même en quantité suffisante.

Toutefois, la fraction insaturée des graisses de la viande est essentiellement composée d'acides gras monoinsaturés. A l'instar de l'huile d'olive (également riche en ces acides gras), la viande trouve donc aussi sa place dans une alimentation plus "méditerranéenne".



## La viande, c'est aussi ...

... la meilleure source de fer héminique de notre alimentation, n'en déplaise à un célèbre matelot. Contrairement au fer inorganique caractéristique du règne végétal, le fer héminique retrouvé uniquement dans le règne animal est particulièrement bien assimilé par l'organisme. S'il y a d'ordinaire peu de différence au niveau de la valeur nutritive entre une viande blanche (porc et veau) et une viande rouge (bœuf et mouton), la teneur en fer est habituellement plus élevée dans les viandes rouges.

La viande est aussi une bonne source de sélénium. Cet oligo-élément, dont la consommation est considérée comme marginale dans notre pays, jouit de propriétés antioxydantes (il entre dans la composition de toute une série de sélénoprotéines, dont la glutathion peroxydase), qui en font un micronutriment dont on parle beaucoup dans les affections liées au stress oxydatif (cancers, maladies cardiovasculaires). De plus, le sélénium contenu dans la viande y est présent sous forme organique, dont la biodisponibilité est supérieure à celle des sels de sélénium. D'autres oligo-éléments comme le zinc, le cuivre et le magnésium se retrouvent également en quantité importante dans la viande. Enfin, les vitamines du groupe B et les vitamines liposolubles (A, D, E, K) complètent l'éventail des avantages nutritionnels des produits carnés.

### Décongélation, le saviez-vous ?

La tendreté et la fraîcheur de la viande ne seront pas affectées si l'on veille à la laisser décongeler lentement dans le réfrigérateur. Une décongélation à température ambiante entraîne une perte de jus pouvant aller jusqu'à 20%, provoquant une perte de vitamines et de minéraux, mais surtout elle altère la qualité hygiénique de la viande et par la même occasion, elle augmente le risque d'intoxication alimentaire. Pour les plus pressés d'entre nous, il est également possible de décongeler la viande au four à micro-onde.



### La conservation de la viande... au froid !

La viande fraîche est une denrée hautement périssable. Il faut donc la conserver au maximum 1 à 2 jours dans le réfrigérateur (à une température inférieure à 5°C). La viande hachée ne se conserve pas plus de 24 heures. La viande fraîche peut également être congelée et conservée à température de -18°C pendant plusieurs mois (maximum 1 an). Au congélateur, une viande maigre permet une conservation plus longue qu'une viande grasse ou qu'une viande hachée. Celle-ci ne peut être conservée que de 6 à 8 mois, puisqu'elle perd plus rapidement ses qualités organoleptiques par le développement de produits d'oxydation des graisses au goût désagréable (rancissement).

## Le Blanc-Bleu Belge, entre fierté et tradition

La race de l'animal influence les caractéristiques nutritionnelles de la viande. Certaines espèces fournissent une viande plus grasse que d'autres, même si on ne s'en aperçoit pas toujours. En effet, si l'on peut enlever la graisse visible sur le bord d'une côte à l'os, on ne peut pas éviter la graisse intrinsèque. D'origine belge, le bœuf Blanc-Bleu donne une viande particulièrement maigre. La teneur en matière grasse varie de 3 à 12% selon les morceaux, alors qu'une viande "persillée" traditionnelle, c'est-à-dire légèrement striée par des rainures de graisse, peut contenir jusqu'à 30% de matières grasses. En moyenne, la viande de bœuf Blanc-Bleu Belge contient deux à trois fois moins de graisses que les viandes issues d'animaux d'autres races. Les morceaux les plus maigres sont le bifteck ou steak, le tournedos, le filet pur, le rosbif, le chateaubriand ou encore le steak pelé. La viande de veau est, par essence, plus pauvre en graisse que celle du bœuf, mais également un peu moins riche en fer.



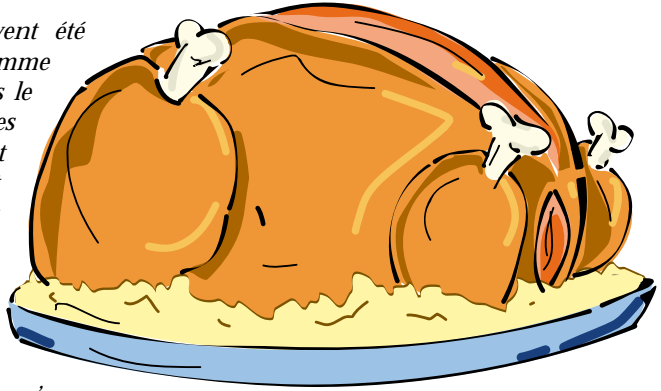
### 125 g de viande bovine apportent :

- 1/3 des apports quotidiens recommandés en protéines
- 35% des apports quotidiens recommandés en fer
- 25 % des apports quotidiens recommandés en sélénium
- 48% des apports quotidiens recommandés en zinc
- 29% des apports quotidiens recommandés en vitamine B3
- la totalité des apports quotidiens recommandés en vitamine B12
- seulement 3% de graisses, dont plus de la moitié sont insaturées

## Manger du porc, une histoire belge !

Le porc est l'animal domestique le plus apprécié dans la gastronomie belge. Le Piétrain, d'origine wallonne et élevé dans les bas-plateaux limoneux et le pays de Herve, en est un bel exemple. L'adage dit que "dans le cochon, tout est bon". Sa chair nous donne du jambon, des côtelettes, du rôti, des saucisses. Son sang sert à fabriquer du boudin noir, un aliment dont la teneur en fer est exceptionnellement élevée. Ses abats entrent dans la préparation des saucissons, du boudin blanc...

La viande de porc a souvent été décriée, car considérée comme trop grasse. Cependant, dans le porc comme dans les autres viandes, la graisse et surtout les acides gras saturés sont concentrés essentiellement dans la partie de gras visible. La graisse intramusculaire est, quant à elle, plus riche en acides gras insaturés, une des caractéristiques types des animaux ne possédant qu'un seul estomac. Un morceau de viande de porc débarrassé de sa graisse visible avant la cuisson, a toutes les chances de satisfaire aux impératifs en matière de composition en acides gras. On peut la qualifier alors de "maigre" puisqu'elle contient moins de 5% de lipides. C'est le cas notamment des mignonnettes, du rôti, du jambon cuit et des escalopes.



## La basse-cour, une viande à la carte

On considère généralement que la volaille ne fournit que peu de graisses. En effet, la chair de poulet ne contient que 5% de graisses et l'escalope de dinde pas plus de 1.5%. Certaines volailles sont toutefois franchement grasses comme la poule (19%), le canard (25%) et surtout l'oie (jusqu'à 35%) ; celles-ci devront être consommées avec modération. Par ailleurs, la graisse se loge préférentiellement sous la peau, qu'il vaut mieux éviter de consommer. A titre d'exemple, la dinde sans la peau ne contient que 5% de graisses, alors qu'avec la peau la teneur en graisses atteint jusqu'à 15%. Tout comme pour le porc, la graisse de la volaille est en majeure partie insaturée. Les volailles les plus maigres sont le pigeon, la cuisse et le blanc de dinde, la cuisse et le blanc de poulet et la pintade. Le lapin et le gibier ont, quant à eux, une teneur en graisses comparable à celle de volaille.

## Recette

### Risotto à la mode " Blanc-Bleu "

(4 personnes) :

#### Ingrédients

500 g de haché de bœuf Blanc Bleu (= américain nature) - 2 c.à.s. d'huile d'olive - 500 ml de coulis de tomates en berlingot - 50 g d'échalotes hachées (3 c.à.s. bombées)- 300 g de poivrons vert, rouge et jaune, épluchés - 1 courgette (environ 250 g) - 1 cm de pâte de harissa en tube - 2 gousses d'ail - 1 cube de bouillon de bœuf dégraissé - 80 g de fromage râpé - 2 c.à.s. d'origan séché - 200 g de riz complet.

#### Préparation :

- Faire suer les échalotes dans l'huile chaude pendant 5 minutes sur feu moyen.
- Ajouter le haché de bœuf et cuire 10 minutes en mélangeant.
- Ajouter le coulis de tomate. Cuire sur feu doux pendant 15 minutes.
- Amener 2 l d'eau à ébullition, ajouter le cube de bouillon et y plonger le riz (environ 20 minutes).
- Pendant ce temps, couper les poivrons et la courgette en dés de 1 cm. Ajouter les légumes à la viande avec l'ail et la harissa et cuire encore 15 minutes.
- Egoutter le riz et le mélanger à la viande.
- Préchauffer le gril.
- Répartir la préparation dans un plat à feu, saupoudrer de fromage râpé et d'origan.
- Gratiner sous le gril. Servir sans tarder.

1 portion apporte :

- ✓ 551 kcal (2304 kJ)
- ✓ 39 g de protéines
- ✓ 22 g de lipides dont 7 g d'acides gras saturés
- ✓ 50 g de glucides
- ✓ 85 mg de cholestérol