

VIANDE BIO & ÉLEVAGE BIO

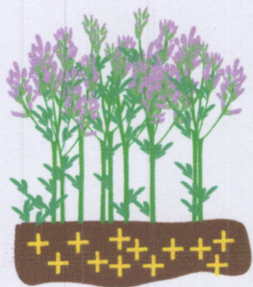
LE CREDO DE L'ÉLEVEUR :

une vision des équilibres biologiques sur ma ferme... pour voir plus loin

Dans le respect d'une terre que je connais du bout des doigts...

• Des pratiques culturales différentes :

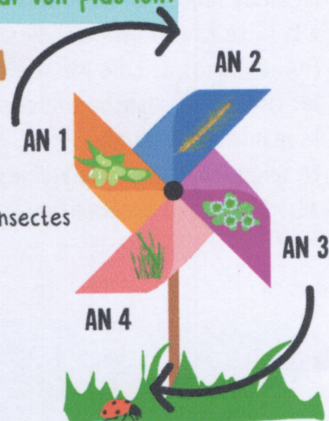
Le choix de cultures adaptées à mon sol et au climat, la rotation des cultures, l'utilisation de produits naturels (huiles essentielles, purin d'ortie) + des prédateurs naturels (coccinelles...) = limitation des insectes et autres ravageurs, des maladies, des mauvaises herbes.



• Des fertilisants naturels :

Recyclage des déchets organiques + utilisation de certaines plantes pour enrichir ma terre, comme les légumineuses (luzerne, trèfle, féveroles, lupin...) qui fixent dans le sol l'azote atmosphérique.

Car les engrais, insecticides et herbicides chimiques de synthèse, c'est NON !



... et aux petits soins pour mes animaux !

• Des races adaptées aux conditions de ma région pour une résistance naturelle.

• Une alimentation saine BIO :

variée, équilibrée, produite majoritairement sur ma ferme, évitant les transports inutiles, sans utilisation d'OGM* ni pesticides chimiques de synthèse. (*Organisme Génétiquement Modifié)



• Des soins par médecine douce pour renforcer les défenses immunitaires (homéopathie, aromathérapie, phytothérapie...) et pas de traitements antibiotiques en préventif.

• Un cadre de vie optimisé pour le bien-être de mes animaux : accès à l'extérieur quand la météo le permet et des espaces plus importants en intérieur pour plus de confort.

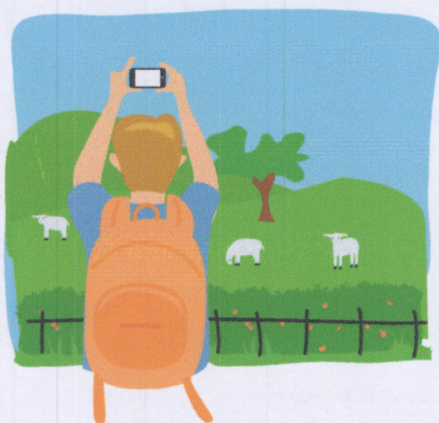


ÉLEVAGE HERBIVORE :

le rôle territorial de mon élevage

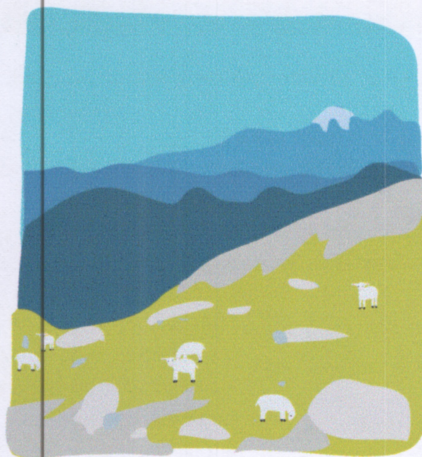
Prévention des risques par l'entretien de vastes espaces naturels :

- En zones sèches, le débroussaillage contribue à la lutte contre les incendies.
- En montagnes, l'herbe pâturée limite les risques d'avalanche en retenant le manteau neigeux.
- En zones inondables, les prairies et les haies absorbent l'eau excédentaire.



Équilibre "paysager" et rôle touristique par la place des prairies et des haies dans les paysages.
 Cette diversité des paysages contribue à l'attrait touristique de nos campagnes françaises.

Équilibre économique et social des territoires défavorisés : l'élevage occupe le plus souvent des zones non cultivables ou peu fertiles. L'élevage me permet ainsi de vivre sur mes terres, tout en contribuant au développement d'une activité économique indispensable pour ma région.



www.produitslaitiersetviandebio.com



VIANDE BIO & BIEN-ÊTRE ANIMAL

L'ÉLEVAGE BIO :

des animaux en bonne santé et bien dans leurs sabots !



En plein air, la majeure partie de l'année, de l'herbe bio à volonté, de l'eau claire dans les abreuvoirs.



Une alimentation Bio, variée et équilibrée, majoritairement produite sur la ferme et, bien sûr, certifiée et garantie sans utilisation d'OGM* ni pesticides chimiques de synthèse.
(*Organisme Génétiquement Modifié)



Des médecines douces : homéopathie, phytothérapie... Pas de traitements antibiotiques en préventif.

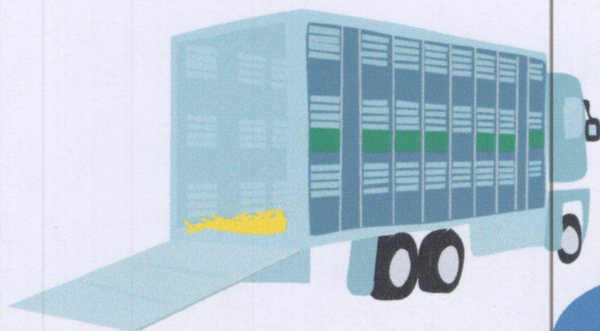
Des bâtiments confortables, lumineux et aérés quand les conditions climatiques ne permettent pas de sortir.



Et des éleveurs qui bichonnent leurs animaux !

LE TRANSPORT ET L'ABATTAGE :

une attention permanente pour un minimum de stress



Des camions adaptés :

- pour monter dans le camion, un pont antidérapant, pas trop pentu
- dans le camion : de la paille au sol, une évacuation des déjections, de l'aération, des abreuvoirs et des mangeoires si besoin.

Un temps de transport limité réglementé, adapté à la physiologie de chaque espèce.

À l'abattoir :

- arrivée la veille, avec un abattage très tôt le matin
- un espace d'attente confortable : protégé des intempéries, abreuvoirs et temps d'attente restreint pour limiter le stress.



Des conducteurs formés pour conduire des animaux (diplôme nécessaire).



www.produitslaitiersetviandebio.com



VIANDE BIO & ACHAT/MODE D'EMPLOI

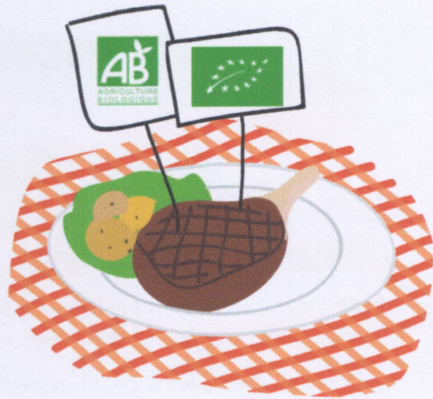
ACHETER EN MAGASIN : des repères pour bien choisir

Comment reconnaître les Viandes Bio ?

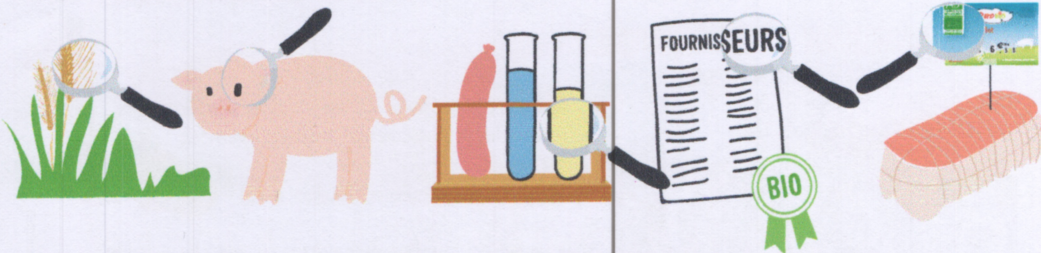
Le logo bio européen ("Eurofeuille") est obligatoire. Il permet d'indiquer l'origine de la matière première agricole :

- nom du pays lorsqu'au moins 98% des ingrédients en sont originaires, ou
- UE : Union européenne, ou
- NON-UE : hors Union européenne.

Le logo français AB est facultatif.



Des contrôles annuels, du pré à l'assiette



Les Viandes Bio sont rigoureusement contrôlées tout au long de la filière par des organismes indépendants, agréés par l'État. Chaque année, des contrôles comprenant des visites inopinées, sont réalisés. Des prélèvements pour analyse peuvent être effectués afin de vérifier la non-utilisation de produits interdits.

NOUVEAU ! En libre-service, + il y a d'étoiles, + c'est tendre !!

De nouvelles étiquettes pour choisir plus facilement sa viande. Avec *, ou**, ou*** suivant le potentiel de tendreté pour les morceaux à griller/rôtir ou de moelleux pour les morceaux à mijoter. Par exemple :



La nouvelle dénomination, c'est également des noms de morceaux plus clairs (steak, rôti, bourguignon, pot-au-feu, escalope...), mais aussi le mode de cuisson indiqué sur l'étiquette.

CUISINER À LA MAISON : les Viandes Bio, simplissimes à cuisiner !

4 principaux types de préparations



À votre tour de passer aux fourneaux !

Voici quelques trucs et astuces à partager. Pour le reste, laissez libre cours à votre imagination et vous serez les premiers étonnés.

Premier secret pour une bonne cuisson : ne mettez jamais à cuire une viande sortant directement du réfrigérateur, sortez-la quelques instants à l'avance.



LE BIEF BOURGUIGNON > C'EST ÉCONOMIQUE !



JE
L'AI
FAIT!

Pour un coup de jeune sur les recettes traditionnelles, renouvelez les ingrédients : zestes d'agrumes...

Variez le liquide de cuisson (bouillon, vin...)

Pour un bon pot-au-feu, démarrez la cuisson à l'eau froide. Pour donner plus de texture, panachez différents morceaux. Réchauffé le lendemain, c'est encore meilleur et ça fait gagner du temps !



astuce

CÔTELETTES D'AGNEAU > C'EST SUPER BUENO !

Pour de nouvelles saveurs, faites mariner la viande dans des huiles parfumées, ou frottez-la avec de l'ail ou du citron, ou cuisez-la avec un beurre parfumé à l'estragon, ou au piment d'Espelette...



astuce

Ne piquez pas la viande à la cuisson pour qu'elle conserve sa jutosité.

JE
L'AI
FAIT!



www.produitslaitiersetviandebio.com



laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

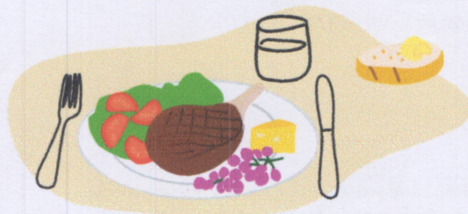
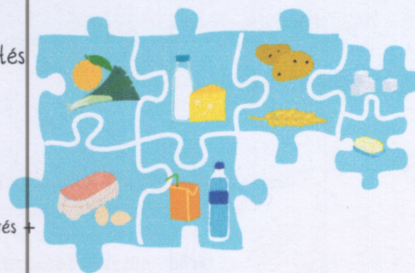
VIANDE BIO & PLAISIR ET SANTÉ

LA BIO-DIVERSITÉ DANS L'ASSIETTE : une histoire d'équilibre

Un "G7" partenaire de l'équilibre nutritionnel

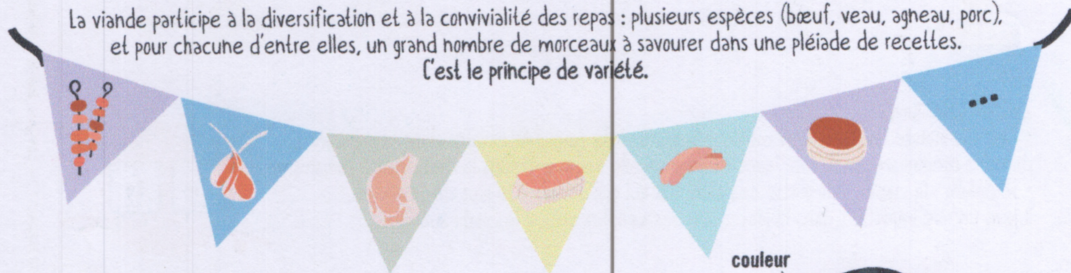
On distingue 7 groupes d'aliments*. Chaque groupe a des spécificités nutritionnelles. L'idée est de piocher, chaque jour, parmi ces 7 groupes pour avoir une alimentation diversifiée. C'est le principe de complémentarité.

*Les fruits et légumes + les céréales et leurs dérivés (pommes de terre et légumes secs) + le lait et produits laitiers + les viandes et volailles, produits de la pêche et œufs + les matières grasses ajoutées + les produits sucrés + les boissons. (Source : PNNS)



La viande contribue à l'équilibre alimentaire qui est gage de forme et de santé. Généralement accompagnée de légumes et de féculents, elle participe à la structuration des repas au sein d'un menu complet. C'est le principe de diversité.

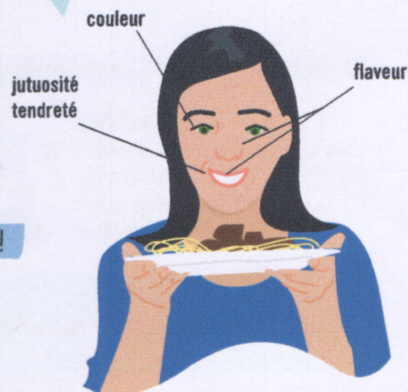
La viande participe à la diversification et à la convivialité des repas : plusieurs espèces (bœuf, veau, agneau, porc), et pour chacune d'entre elles, un grand nombre de morceaux à savourer dans une pléiade de recettes. C'est le principe de variété.



SE NOURRIR DE PLAISIRS : une histoire de goûts et de partage

Associer alimentation et plaisir, c'est la nutrition positive !

La viande dispose de tous les atouts pour répondre à cette invitation : variété des espèces et des morceaux pour ne pas se lasser, des qualités multiples pour titiller les sens. C'est le principe de plaisir... et avec les viandes bio, en étant éco-responsable.



Les viandes en partage

Les viandes sont en général servies à table. Elles se savourent autant au quotidien, en solo, que lors des repas, en famille ou entre amis. Le repas est d'ailleurs inscrit par l'UNESCO au patrimoine culturel immatériel de l'humanité.



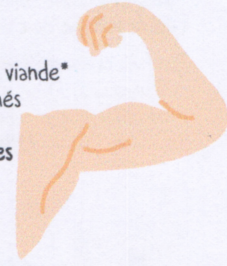
LES APPORTS NUTRITIONNELS DE LA VIANDE : des nutriments en abondance

Riche en protéines



- Quels que soient le morceau et les espèces : en moyenne 20 g pour 100 g de viande*
- Des protéines de bonne qualité : elles contiennent tous les acides aminés indispensables (apportés uniquement par l'alimentation)
- et facilement digérées, donc plus efficaces que les protéines végétales (céréales, légumineuses).

(* Valeurs nutritionnelles des viandes INRA-CIV 2009)



L'une des meilleures sources en minéraux

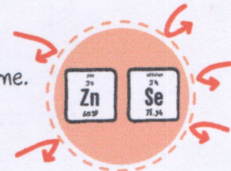


Fer : Le fer héminique (uniquement dans la viande et le poisson) est deux fois mieux assimilé que le fer non héminique dans les végétaux : légumes verts, légumes secs, céréales.

- À noter : les femmes ont des besoins en fer 2 fois plus importants que ceux des hommes.

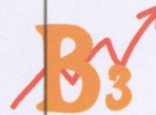
Zinc et sélénium :

- Zinc : la viande est l'une des meilleures sources de zinc. Il intervient dans la croissance, dans les mécanismes enzymatiques et joue un rôle important dans la défense de l'organisme.
- Sélénium : la viande fait partie des aliments qui contiennent le plus de sélénium. Il joue un rôle important dans la protection des cellules contre les radicaux libres.



Une source majeure en vitamines du groupe B

B12, exclusivement présente dans les produits d'origine animale : elle est indispensable à la formation des globules rouges et donc au transport de l'oxygène.



B3, indispensable au bon fonctionnement cellulaire (énergie, croissance...).

www.produitslaitiersetviandebio.com

