



## Manger moins gras avec de la viande.

**Quiconque veut se nourrir en toute connaissance de cause ne doit pas se priver de viande. Celle-ci a une teneur en graisses beaucoup moins importante que ce que beaucoup de gens croient. En revanche, il est souvent préférable de réduire sa consommation de sauce.**

Un bon morceau de viande suisse requiert un peu de graisse, car celle-ci contribue largement à donner du goût. Mais généralement, la teneur en graisses de la viande de muscle est beaucoup moins importante que ce que l'on pense. Les progrès réalisés aux niveaux de l'élevage, de la détention et de l'affouragement des animaux, ainsi que la découpe maigre habituellement mise en œuvre en Suisse, ont permis ces dernières décennies de rendre la viande beaucoup plus pauvre en graisses. D'après le Rapport suisse sur l'alimentation, la contribution de la viande et des produits carnés dans l'ensemble de la consommation de graisses est inférieure à 20%.

Quelques exemples: la viande de porc provenant du filet ne contient qu'à peu près 5,1% de graisses, l'escalope de dinde 1,1% et l'émincé de veau 1,9%. En revanche, la viande suisse offre toujours un plaisir absolu, car ces petits pourcentages constituent un facteur essentiel qui suffit déjà à conférer à la viande sa fine saveur et son odeur.

En outre, la plupart des graisses présentes dans la viande font partie des «bonnes» graisses. En 2006, le scientifique Karl-Otto Honikel a constaté dans une étude que «la graisse dans le bœuf contient 51% d'acides gras insaturés, dans le porc environ 60%, et dans la dinde et le poulet de 63 à 65%».

Quoiqu'il en soit, il ne faut pas exclure totalement les graisses de l'alimentation, car elles fournissent entre autres les acides gras à l'organisme et sont importantes pour l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K.

Alors, comment peut-on se nourrir également au restaurant en toute connaissance de cause et en mangeant moins gras? C'est tout simple: limitez les sauces. Avec ses quelque 40 g de matière grasse, 1 dl de sauce à la crème peut facilement dépasser 500 calories. De même,

la sauce aux oignons pour les saucisses à rôtir peut être plus calorique que la saucisse elle-même. 100 grammes de mayonnaise représentent plus de 700 calories. Le ketchup ne se compose pas principalement de tomates, mais de sucre. Cela s'applique également aux chutneys et autres sauces épicées exotiques.

En résumé: pour manger moins gras, consommez la viande suisse de la façon la plus «pure» possible. Mangez-en, car elle constitue un élément important d'une alimentation saine et est produite dans le respect des animaux et de l'environnement.

Plus d'infos sur [www.viandesuisse.ch/fr/ern\\_stellenw\\_f.htm](http://www.viandesuisse.ch/fr/ern_stellenw_f.htm)