

## LA VIANDE DE CHEVRE



« Manger de la chèvre c'est sain ! »

La viande de chèvre serait la première viande consommée en quantité à l'échelle planétaire: elle représente près de 63 % de la viande rouge consommée au monde. Connotée « viande du pauvre » et affublée d'une réputation de viande au goût prononcé, elle a pourtant beaucoup d'avantages et n'a aujourd'hui rien à voir avec les vieilles carnes d'autrefois.

Bien sûr, la chèvre n'aura pas la tendreté d'un chevreau de lait ni d'un jeune cabri élevé au piquet ou sous la mère, de même que l'agneau et le mouton ou le veau et sa mère. Mais elle fera largement l'affaire de ceux qui savent la cuisiner.

### **La viande caprine, une viande qui multiplie les bienfaits :**

- Une viande maigre : 50 à 65 % moins grasse que la viande de bœuf (quand elle est préparée de façon similaire), pour un contenu en protéine équivalent, et 40% moins grasse que le poulet.
- Une teneur en cholestérol faible
- Une valeur nutritive excellente
- Un goût moins marqué que celui de l'agneau.

La viande caprine est une viande de bonne qualité protéique, et maigre comparativement aux plus courantes ; par ailleurs, son taux de matière grasse contient peu d'acides gras saturés et son taux de cholestérol est plus bas que pour les autres viandes, la rendant intéressante pour les personnes soucieuses de régime hypocalorique et hypocholestérolémique.

Composants de cette viande :

- Calories : 122
- Matière grasse (g) : 2,6
- Acides gras saturés (g) : 0,79
- Protéines (g) : 22
- Cholestérol (mg) : 63,8

Cette viande semble avoir de beaux jours devant elle, car elle s'impose comme une nouvelle mode aux USA. Le quotidien Saint-Louis Today a même élu la viande de chèvre dans le top 3 des «saveurs tendances de 2010». C'est aussi une viande plus écologique parce que sa production consomme moins d'énergie que celle des bœufs.

«Je crois que ce sont des modes éphémères, conclut un spécialiste Suisse. Ce qui est certain, c'est qu'à long terme, notre société mangera moins de viande. C'est cher et ça consomme trop d'énergie. Mais bon, puisque la chèvre est à la mode, autant en profiter et goûter...».



Nos verrines à base de viande de chèvre sont faites uniquement à la graisse de canard (plus fine au goût et plus diététique) et viennent d'un éleveur de chèvres poitevines (60%) et alpines (40%). Ce sont des alpines de 3 ans qui sont transformées, la poitvine étant réservée pour les fromages puisque c'est une bonne laitière !