

LA VIANDE & SES BIENFAITS



10 bonnes raisons d'en manger



De nombreux débats ont déjà traité ce sujet : la viande est-elle bénéfique pour la santé ?

Certaines personnes optent pour un régime végétarien (ni viande ni poisson), d'autres pour le régime végétalien (sans aucun produit d'origine animale), il y a ceux qui préfèrent le régime flexitarien (nourriture essentiellement végétale mais qui autorise occasionnellement de la viande et des produits d'origine animale), et puis enfin il y a ceux qui considèrent la viande comme un élément essentiel de leur alimentation.

Ici, nous allons explorer 10 raisons convaincantes qui soutiennent la consommation de viande, mettant en lumière les aspects nutritionnels, les avantages pour la santé etc.

1 - RICHE EN PROTÉINES

Qu'elle soit issue du Bœuf, de la Volaille, du Porc ou d'un animal autre, la viande demeure une source exceptionnelle de protéines, nutriments essentiels pour la construction et la réparation des tissus corporels. Une alimentation comprenant de la viande assure l'obtention d'une gamme complète d'**Acides Aminés**, éléments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

Cette abondance en protéines de haute qualité contribue d'une part au maintien de la masse musculaire mais c'est également un apport crucial pour le développement des organes, des enzymes et autres composants cellulaires. Les protéines de la viande sont absorbées de façon efficace par le corps, maximisant ainsi leurs bienfaits nutritionnels.

Par conséquent, la viande demeure **un choix alimentaire optimal** pour ceux qui recherchent un apport fiable et complet de protéines, favorisant **une santé physique robuste** et une fonctionnalité cellulaire optimale. En intégrant une variété de viandes dans son régime alimentaire, on s'offre une palette diversifiée d'acides aminés qui contribuent à une alimentation équilibrée, riche en nutrition.

2 - APPORT EN NUTRIMENTS ESSENTIELS

La consommation de viande animale va au-delà de sa contribution en protéines, elle offre un éventail de nutriments essentiels et cruciaux pour le maintien d'une **excellente santé** :

- Le **Fer**, il joue un rôle majeur dans le transport de l'Oxygène dans le sang ; une carence en fer peut entraîner une fatigue accrue et des problèmes de concentration.
- Le **Zinc**, également très abondant dans la viande, il est essentiel pour le fonctionnement du Système Immunitaire, la guérison des plaies et la synthèse de l'ADN.
- La **Vitamine B12**, principalement présente dans les produits d'origine animale, est cruciale pour la formation des Globules Rouges et le bon fonctionnement du Système Nerveux.

En incluant la viande dans son alimentation, on s'assure d'obtenir ces nutriments de manière naturelle, permettant un bon équilibre pour la santé.

S'il peut être difficile parfois pour certaines personnes âgées de mâcher la viande et ainsi de profiter de ses bienfaits, il faut savoir que même hachée elle conserve tous ses nutriments.

3 - CROISSANCE MUSCULAIRE SOUTENUE

La viande joue également un grand rôle dans la promotion de la croissance musculaire et dans la **Récupération après l'Exercice**.

Comme dit précédemment, la viande est source complète d'acides aminés, qui sont des éléments constitutifs, essentiels pour la synthèse protéique musculaire. Les amateurs de fitness et les athlètes ont besoin de cet apport pour maximiser leurs résultats. De plus, la combinaison protéines/grasses saines, contribue à favoriser la **Réparation des fibres musculaires** fortement sollicitées lors des exercices. Les Acides Gras présents dans la viande fournissent une source d'**Energie durable**, permettant de soutenir les performances athlétiques et de réduire la fatigue musculaire.



4 - BIEN-ÊTRE MENTAL ET ÉMOTIONNEL

Outre ses bienfaits physiques, une consommation modérée de viande peut également influencer positivement le bien-être mental et émotionnel.

Présents dans certaines variétés de poisson et de viandes (notamment la viande de bœuf, agneau et mouton élevés en pâturages), les **Omégas-3**, sont associés à des effets bénéfiques sur la santé mentale. Ces acides gras jouent un rôle dans la structure des membranes cellulaires du cerveau, favorisant la transmission des signaux nerveux et influençant positivement les fonctions cognitives.

Les **Vitamines** du Groupe **B** présentes dans la viande, telles que la **B6** et la **B12**, sont également liées au fonctionnement optimal du cerveau. Elles participent à la production de neurotransmetteurs, régulant ainsi l'humeur et contribuant à la prévention de certains troubles liés au bien-être mental.

5 - VARIÉTÉ DES SAVEURS EN CUISINE

La viande ne se limite pas seulement à une source de nutriments, elle offre également une **variété exquise de Saveurs** et une polyvalence culinaire qui enrichit l'expérience Gastronomique. Des **grillades Juteuses** aux **plats mijotés**, élaborés, la viande se prête à une multitude de préparations, apportant ainsi une diversité bienvenue à nos repas.

L'influence culturelle sur la cuisine de la viande est immense, d'un pays à l'autre, et même d'une région à l'autre pour un même pays, les techniques et les assaisonnements sont uniques. Des BBQ américains aux Kebabs méditerranéens, en passant par les ragouts, potées et autres plats mijotés partout dans le monde, la viande est le protagonisme de plats emblématiques qui racontent l'histoire des peuples à travers leur cuisine.

6 - SATISFACTION NUTRITIONNELLE

Consommer de la viande ne signifie pas une simple ingestion de nutriments, cela joue un rôle important dans la satisfaction nutritionnelle. Les protéines et les graisses présentes naturellement dans la viande offrent une **sensation de satiété durable**, évitant ainsi les grignotages entre les repas. La viande stimule la libération d'**Hormones de Satiété**, ce qui peut aider à **contrôler l'Appétit** et à **réduire les dérives alimentaires impulsives**. Tout ceci permet une gestion du poids plus facile et un maintien de l'équilibre alimentaire en évitant les excès souvent associés à des régimes restrictifs.

Ainsi, la viande, en tant que **source nutritive complète**, offre une satisfaction à la fois pour le palais et les besoins physiologiques.

7 - BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ DES OS

Outre d'apporter des saveurs riches et une satisfaction nutritionnelle, la viande offre des **avantages significatifs pour la santé osseuse**.

Le **Phosphore** et le **Calcium**, deux minéraux clés présents dans la viande, jouent un rôle essentiel dans le maintien de la solidité et la santé des os. Le phosphore intervient dans la formation de la structure osseuse, le calcium, quant à lui, contribue à la densité osseuse. Une consommation adéquate de ces minéraux est donc cruciale pour prévenir les problèmes liés à la fragilité osseuse, comme l'ostéoporose.

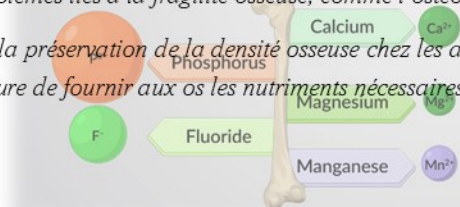
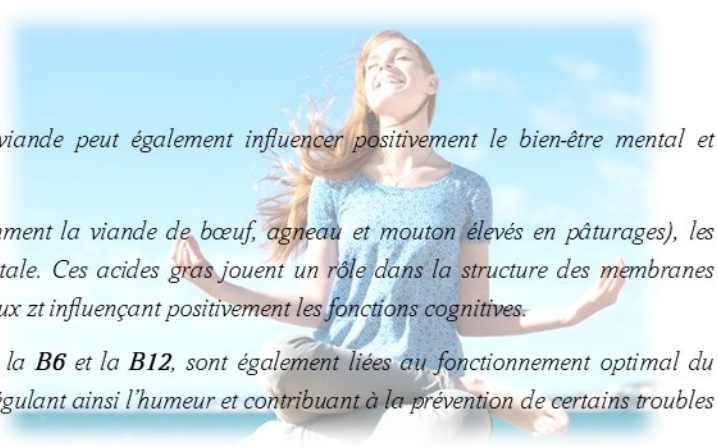
A tous les stades de la vie, de la croissance pendant l'enfance et l'adolescence à la préservation de la densité osseuse chez les adultes et les personnes âgées, une intégration judicieuse de la viande dans l'alimentation assure de **fournir** aux os les **nutriments nécessaires** pour qu'ils restent forts et résistants.

8 - SOUTIEN DE LA FONCTION IMMUNITAIRE

La consommation modérée de viande peut également jouer un rôle important dans le renforcement du système immunitaire, permettant une meilleure résistance aux infections et maladies.

Le **Zinc**, présent en abondance dans divers types de viande, est un minéral crucial pour le fonctionnement du **Système Immunitaire** ; il participe à la production et l'activation des cellules immunitaires, renforçant la capacité du corps à **lutter contre les infections**. Une carence en zinc peut rendre le corps plus vulnérable aux agents pathogènes.

La **Vitamine B6**, également présente dans la viande, joue un rôle significatif dans la production des **Anticorps**, des protéines essentielles du système immunitaire.



9 - IMPACT POSITIF SUR LA CROISSANCE INFANTILE

La viande joue un rôle essentiel dans la croissance et le **Développement des Enfants**, offrant des nutriments cruciaux nécessaires à leur bien-être physique et mental.

Les protéines présentes dans la viande sont particulièrement importantes pour la **Croissance Musculaire** et le **Développement des Tissus** chez les enfants en pleine croissance. Les acides aminés contenus dans la viande contribuent à la construction des cellules et à la formation d'enzymes, soutenant ainsi les divers processus physiologiques nécessaires à la croissance. Le **Fer Héminique** est également important pour les enfants, car il favorise la **production de Globules Rouges** et prévient ainsi l'Anémie. Enfin, les vitamines B, telles que la **B12**, interviennent dans le développement du système nerveux chez les jeunes.

10 - RESPECT DES CHOIX ALIMENTAIRES INDIVIDUELS

Il est essentiel de reconnaître et de respecter les choix alimentaires individuels, qu'ils incluent ou non la viande. Le respect de la diversité des régimes alimentaires fait partie intégrante d'une approche responsable de la nutrition.

Certaines personnes choisissent un régime végétarien ou végétalien pour des raisons éthiques, environnementales ou de santé personnelle. Ces choix alimentaires méritent une considération et un respect, tout comme ceux qui choisissent d'intégrer la viande dans leur alimentation ou les personnes adoptant un régime paléo.

Pour ceux qui font le **choix de consommer de la viande**, il est important de le faire de manière consciente et éthique. Opter pour des sources de viande provenant d'**élevages durables et respectueux de l'environnement** peut contribuer à atténuer l'impact environnemental de la production de viande.

CONCLUSION :

En fin de compte, la décision de manger ou pas de la viande relève du choix individuel et chaque choix se doit d'être respecté des convictions personnelles de chacun.

Bon Appétit !



du 1er au 11 avril 2026



CHAUORCE SUR ANDOUILLETES



Faites griller vos andouillettes 15 min environ au four ou à la poêle.

Pendant ce temps, enlevez la croûte du Chaource et coupez celui-ci en morceaux. Mettez-les dans une casserole, faites-le fondre et ajoutez la crème, la moutarde et le fond de veau. Laissez cuire 10 min.

Nappez les andouillettes de la sauce et servez aussitôt.



ANDOUILLETTE DE TROYES *

22.80 €/KG



INGRÉDIENTS

- Fromage : 1 Chaource
(<http://androuet.com/Chaource-115.html>) AOC
- 4 andouillettes
- 50 cl de crème
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 10 cl de fond de veau (facultatif)
- sel, poivre



Plat



FILET MIGNON DE PORC *

9.80 €/KG



Filet Mignon séché Maison

Préparation : 10 minutes x 2 (* surveillance de temps en temps)

Temps de séchage : 2 à 3 semaines

Ingrédients : 1 Filet Mignon de Porc d'environ 500 gr

1 kg de gros sel - 3 cuillères à soupe de thym

2 cuillères à soupe de baies roses - Poivre

Accessoires

1 moule à cake - 1 tarchon propre et bien sec - 1 post-it + crayon

Réalisation :

1- le salage : Déposer un bon lit de gros sel dans le moule, parsemer de thym et de baies roses puis déposer le filet mignon ; le recouvrir de gros sel. Mettre le tout au frais et laisser saler pendant 10 à 12 heures pour un filet de 500 gr.
2- le séchage : A la fin du salage, récupérer le filet mignon, bien le rincer pour le débarrasser totalement du sel ; le sécher très soigneusement avec du papier absorbant puis le poivrer légèrement (le poivre est un antiseptique naturel). Déposer le filet mignon au centre d'un tarchon propre puis l'enrouler dedans en formant une ballotine. Noter la date sur le post-it et le coller sur le linge afin de mieux gérer le temps de séchage. Mettre ce filet dans la partie basse du frigo et laisser sécher 2 à 3 semaines, selon le meilleur désir.

Bien penser à le vérifier environ tous les 3/4 jours, à le tourner régulièrement afin que la partie en contact avec le frigo ne reste jamais la même.

Bonne dégustation !!

(c) AU FIL DU THYM

