

Le veau canadien passe le test

Annie Saint-Onge*

Suite à l'article paru dans *Bovins du Québec* de juin-juillet 2000, voici les résultats de l'étude sur les valeurs nutritives canadiennes pour le veau de grain et le veau de lait commandée par La Fédération des producteurs de bovins du Québec et de l'Ontario Veal Association. Présentement, les seules données disponibles sont d'origine américaine. Cette étude nous permet d'affirmer que « notre » veau est un bon choix alimentaire. Il passe le test haut la main!

Cependant, on ne note pas de différence majeure entre la valeur nutritive du veau de grain et celle du veau de lait, et ce tant pour les veaux en provenance du Québec que ceux de l'Ontario. C'est pourquoi on parle ici de la valeur nutritive du veau canadien.

Faible teneur en matières grasses

Le veau canadien est une viande contenant peu de matières grasses. Les résultats ont démontré que pour les quatre découpes analysées, le veau canadien contient en moyenne 4,70 g de matières grasses par 100 g de viande cuite. Selon la réglementation canadienne, cette quantité de gras permet de classer le veau dans la catégorie **extra maigre** c'est-à-dire, une viande contenant moins de 7,5 % de matières grasses.

Bien que la teneur en matières grasses du veau de lait des États-Unis révèle qu'il est aussi une viande **extra maigre**, le veau canadien contient 20 % moins de gras totaux que celui de son voisin du Sud. Pour les mêmes découpes, le veau de lait des États-Unis contient en moyenne 5,89 g de matières grasses par 100 g de viande cuite (tableau 1).

Tableau 1 : Comparaison de la teneur en matières grasses du veau canadien et du veau américain		
Viande cuite	Veau canadien ¹	Veau de lait États-Unis ²
Côtelette de côte	6,53 %	7,44 %
Rôti d'épaule	3,65 %	6,62 %
Escalope	3,20 %	3,00 %
Tranche de palette	5,41 %	6,48 %

Sources :

1 *Fédération des producteurs de bovins Québec et Ontario Veal Association, 1999-2000.*

2 *USDA Nutrient Database for Standard, 1998.*

On peut vanter la faible teneur en matières grasses du veau canadien! En effet, il se compare avantageusement aux autres viandes. Les résultats obtenus ont été comparés aux valeurs nutritives de coupes similaires de bœuf, de porc et d'agneau.

Les produits bovins contiennent généralement moins de gras totaux que les autres viandes. Il en est de même pour la teneur en acides gras saturés. Par exemple, le rôti d'épaule de veau contient en moyenne 3,7 % de matières grasses par rapport à 6,3 %, 12,6 % et 11,6 % pour le bœuf, le porc et l'agneau respectivement.

Le veau canadien se compare également avantageusement au poulet, lui-même reconnu comme étant une viande contenant peu de matières grasses. La poitrine de poulet contient 2,1 g de gras par 100 g de viande cuite alors que la cuisse avec dos en contient 7 g. Rappelons que le veau canadien contient en moyenne 4,7 g de matières grasses par 100 g de viande cuite. De plus, le veau est une meilleure source de fer, de zinc et de vitamine B12 que le poulet.

Des vitamines et des minéraux!

Un autre bénéfice à la consommation du veau canadien est sa teneur en vitamine B12 et en minéraux tels le fer, le magnésium et le zinc (tableau 2).

Tableau 2 : Teneur en éléments nutritifs du veau canadien (par 100 g de viande cuite)

	Protéine s (g)	Matière s grasse s (g)	Acides gras saturés (g)	Fer (mg)	Magnésium (mg)	Zinc (mg)	Vitamine B12 (mcg)
Côtelette de côte	30	6,5	2,8	2,2	23,0	4,7	2,4
Veau de lait	29	6,8	2,8	2,1	24,1	4,6	2,2
Veau de grain	31	6,3	2,7	2,3	22,0	4,8	2,7
Rôti d'épaule	30	3,7	1,5	2,4	23,1	6,1	3,1
Veau de lait	29	3,4	1,4	2,5	24,2	7,3	3,6
Veau de grain	31	3,9	1,7	2,3	22,0	4,8	2,7
Escalope	37	3,2	0,9	1,8	28,3	3,9	3,5
Veau de lait	37	3,4	0,8	1,6	28,5	3,1	3,8
Veau de grain	37	3,0	0,9	1,9	28,0	4,6	3,3
Tranche de palette	34	5,4	2,2	3,1	24,0	8,8	2,8
Veau de lait	33	5,9	2,3	2,6	24,0	7,8	2,5
Veau de grain	34	4,9	2,2	3,7	24,0	9,8	3,1

Réf : Fédération des producteurs de bovins du Québec et Ontario Veal Association, 1999-2000.

Une excellente source de vitamine B12

Une teneur moyenne de 3 mcg de vitamine B12 par 100 g de veau canadien cuit

permet de qualifier ce dernier d'excellente source de vitamine B12. Soulignons que la vitamine B12 est essentielle à la formation des globules rouges du sang.

Une bonne source de fer

Le veau canadien contient en moyenne 2,37 mg de fer par 100 g de viande cuite, ce qui le désigne comme une bonne source de fer. Ce minéral est essentiel à la formation des globules rouges du sang.

Une source de magnésium

Avec une teneur moyenne de 24,6 mg par 100 g de viande cuite, le veau canadien est une source de magnésium, minéral essentiel à la formation des tissus et au développement osseux.

Une excellente source de zinc

On retrouve en moyenne 5,9 mg de zinc dans 100 g de veau canadien cuit, ce qui le qualifie d'excellente source de zinc. Ce minéral joue un rôle dans la formation des tissus.

Voilà une étude révélatrice! Cette recherche permet d'affirmer sans contredit que le veau canadien est un choix alimentaire judicieux vu sa faible teneur en matières grasses et son contenu en vitamine et minéraux. L'étape suivante consistera à faire homologuer les résultats de cette recherche auprès de Santé Canada afin d'intégrer ses nouvelles données au Fichier Canada. En attendant leur diffusion officielle, il sera toujours bon de répandre la bonne nouvelle!

*dtp. chef de projet, Cintech agroalimentaire