

# GIBIER DE CHASSE CHASSEURS DE FRANCE

RETROUVEZ L'INSTINCT D'UNE VIANDE SAINTE,  
SAVOUREUSE, NUTRITIONNELLEMENT VERTUEUSE.



## La perdrix, rouge ou grise

Ces oiseaux, gros comme des pigeons (entre 400 et 600 g), vivent en couples sédentaires. La perdrix grise, moins répandue que la rouge, est plus appréciée des gourmets, pour sa chair plus goûteuse.

La viande de perdrix est trois fois moins grasse que celle des autres volailles (1,23 g lipides/100 g).



## Le lièvre, rapide et rusé

Au crépuscule, il quitte les hautes herbes où il a son gîte et s'active toute la nuit. La femelle - la hase - est plus grosse que le mâle (un adulte pèse entre 3 et 5 kg). Très rusé, le lièvre est aussi bon nageur.

La viande de lièvre est riche en acides gras polyinsaturés (50 % des acides gras).



## Le sanglier, redoutable omnivore

Massif, puissant, équipé de canines tranchantes, le sanglier, ou « bête noire », pèse de 40 à 150 kg. Il se nourrit de végétaux mais aussi de petits rongeurs, lézards, d'oiseaux, et retourne la terre pour y trouver des vers.

La viande de sanglier est riche en acide oléique, acide gras mono-insaturé (40 % des acides gras).



## Le faisan au plumage éclatant

Avec ses couleurs flamboyantes, le mâle ne passe pas inaperçu. Au contraire la livrée grise de la femelle est une bonne tenue de camouflage. Elle est aussi plus petite (environ un kilo) que le mâle (1,5 kg).

C'est la viande de gibier la plus riche en protéines et la plus pauvre en sodium (41 mg sodium/100 g).



## La biche, ruminante et grégaire

La biche est un ruminant qui vit en groupe et se nourrit de jeunes rameaux, de ronces, d'herbe. Elle pèse entre 40 et 80 kg.

La viande de biche est une viande rouge, riche en protéines et pauvre en lipides (0,48 g lipides/100 g).



## Le chevreuil, friand de plantes odorantes

Un chevreuil pèse entre 20 et 30 kg. Il se nourrit de végétaux, avec une prédilection pour certaines parties de plantes qui contiennent des huiles essentielles dont beaucoup sont utilisées en phytothérapie.

La viande de chevreuil est la moins calorique de toutes les viandes de gibier (91 kcal/100 g).



Quand plaisir et santé  
font le menu ensemble



Le peu de graisses contenues dans la viande de gibier est pour une large part (50 % et plus) constituée d'acides gras mono-insaturés ou poly-insaturés, favorables au système cardio-vasculaire.

*Le Goût du vrai !*

Pour plus d'information : [www.chasseurdefrance.com](http://www.chasseurdefrance.com)



# La gastronomie et la diététique réconciliées

De tout temps, la viande de gibier sauvage fut considérée comme une fête pour les papilles gustatives, mais aussi un régal plus ou moins réservé à la table des chasseurs et autres connaisseurs. Époque révolue : elle est désormais accessible au plus grand nombre. Or l'étude du Professeur Ducluzeau\* montre que la viande de gibier sauvage n'est pas seulement succulente ; mieux encore, c'est une aubaine pour toutes celles et tous ceux qui se soucient d'une alimentation équilibrée.

Plus qu'aucune autre viande, elle associe la saveur et les qualités nutritives, elle marie la diététique et la gastronomie.

## Protéines et sels minéraux une source sans égale

Si l'on compare la viande de gibier sauvage avec les viandes qui constituent l'essentiel de notre apport protéique journalier, le gibier est légèrement plus riche en protéines ; 100 grammes de lièvre, de faisane ou de perdrix apportent le tiers des besoins journaliers de l'organisme en protéines, indispensables à la construction des cellules, des muscles et des organes, avec des besoins accrus chez les jeunes, les sportifs et les personnes âgées.

Le gibier est aussi plus riche en sels minéraux d'un intérêt primordial pour l'organisme, à savoir le phosphore, le potassium et le fer.

**+ de phosphore**

Il est réputé favoriser la mémoire, il renforce la solidité des os et des dents. Même le poisson n'en apporte pas autant. Pour le phosphore, c'est la viande de perdrix qui est le N° 1.



**+ de potassium**

Son rôle est primordial dans la contraction musculaire, la régulation de la pression artérielle et du rythme cardiaque, la transmission de l'influx nerveux, la prévention des calculs rénaux, etc. C'est la viande de faisane qui assure le plus gros apport, mais les cinq autres viandes de gibier analysées sont très proches.



**+ de fer**

Il apporte l'oxygène aux cellules. Les enfants, les adolescents et les femmes enceintes en ont un besoin important. En matière de fer, la viande de lièvre fait beaucoup mieux que les épinards !



La viande de gibier est également riche en magnésium. En revanche, elle contient moins de sodium que les autres viandes, ce qui est un bon point supplémentaire, puisque nous avons déjà tendance à manger trop salé, avec ce que cela suppose d'effets néfastes, notamment sur la tension artérielle.



### Miroir, mon beau miroir

Les chevreuils ont sur l'arrière-train une tâche blanche qu'on appelle miroir. Si le miroir du mâle - le brocard - est en forme de haricot, celui de la femelle - la chevrette - est en forme de cœur



### Le roi de la fuite

### Pris par la patrouille

À la saison des amours, il n'est pas rare de rencontrer trois ou quatre lièvres dans un petit périmètre. Explication : ce sont des mâles, qu'on appelle bouquins ; ils se sont battus pendant la nuit et s'étant laissés surprendre par le jour, ont dû en catastrophe se trouver un gîte de fortune, à peu de distance les uns des autres.

Est-ce parce qu'il naît les yeux ouverts que le lièvre est un parfait noctambule et, dans la journée, un virtuose du brouillage de pistes ? On ne sait, mais ce qui est sûr c'est qu'il ne perd jamais le nord lorsqu'il déploie toutes ses astuces pour courir en décrivant de larges cercles, franchir la rivière ou piétiner la menthe sauvage pour effacer sa trace.

## Saveur et légèreté : des viandes aux goûts du jour

15,5 g de lipide	100 g de viande
1 g de lipide	100 g de gibier

Dans notre alimentation, l'apport en lipides de la viande n'est pas considérable : 15,5 g pour 100 g de viande (en moyenne).

Celui de la viande de gibier est quasiment nul : 1 g pour 100 g (en moyenne).

Parce que le gibier vit en liberté, parce qu'il bouge en permanence à la recherche d'une nourriture naturelle, les qualités de sa viande répondent parfaitement aux deux grandes exigences de la cuisine contemporaine : la saveur et la légèreté. Si le goût fin et relevé de la chair de gibier n'est plus un secret pour personne, en revanche sa faible teneur en graisses et en calories est moins connue et mérite qu'on s'y arrête.



La viande de gibier est moins grasse qu'un yaourt !