



Extrait de RECETTES ET ASTUCES CUISINE



## Le veau, viande blanche ou viande rouge ?

On distingue plusieurs catégories de viandes, car certaines d'entre elles sont classifiées comme étant de la viande rouge, alors que d'autres sont considérées comme de la viande blanche. Ces deux catégories de viandes possèdent chacune leurs propres caractéristiques sur le plan nutritionnel, et leur impact sur la santé est également différent.

La viande de veau incarne un cas particulier, car selon les cas, elle est tantôt considérée comme de la viande rouge, et tantôt classée parmi les viandes blanches. Quels critères peuvent faire varier sa classification ? Le veau est-il de la viande blanche ou rouge ? Explications :

### Quelles sont les différences entre viande blanche et viande rouge ?

Depuis toujours, la viande constitue un élément central dans l'alimentation de l'organisme humain. Elle lui permet en effet d'obtenir son apport en protéines, qui sont essentielles à la croissance et à la santé des tissus, en particulier au niveau des muscles et du système immunitaire.

La viande offre également un excellent apport de vitamines, notamment en vitamines B12, qui sont très importantes pour la santé.

En fonction du type de viande consommé, la teneur en graisse et en cholestérol varie, mais les viandes blanches et rouges jouent toutes deux un rôle essentiel dans le développement de la force musculaire, la qualité de la peau, ainsi que dans la formation des hormones et leur régulation.

### La viande rouge

D'après l'OMS, la viande rouge désigne l'ensemble de la masse musculaire des mammifères. Elle inclut la viande de veau, de bœuf, de porc, d'agneau, de cheval et de chèvre. Grâce à la myoglobine (un pigment riche en fer qui se trouve exclusivement dans les fibres musculaires), elle se caractérise nettement par sa couleur rouge.

Plus calorique que la viande blanche, elle ne doit pas être consommée trop régulièrement, car elle peut augmenter les risques de cancer ou de maladies cardiovasculaires. Selon les scientifiques, l'idéal est d'en consommer deux fois par semaine.

## La viande blanche

La viande blanche est principalement issue des volailles, des lapins, ou du veau, et elle est considérée comme plus « saine » que la viande rouge. Beaucoup moins grasse que cette dernière, elle contient des lipides insaturés et des minéraux, comme le fer ou le zinc.

En ce qui concerne sa consommation hebdomadaire, le corps médical recommande de consommer une à deux fois du lapin ou de la volaille, une fois du veau, et zéro à une fois du porc.

## Les différentes natures de la viande de veau

Mais alors le veau est-il de la viande blanche ou rouge ? Si l'on s'en réfère aux explications précédentes : la viande de veau peut se retrouver dans les deux catégories existantes !

Au premier abord, il peut sembler surprenant de retrouver le veau classé parmi les viandes blanches, quand on sait que le bœuf incarne la viande rouge par excellence. En réalité, il faut comprendre que la catégorie de la viande ne dépend pas forcément de la nature de l'animal qui l'a préalablement fournie. C'est en effet la présence de la myoglobine qui va conférer la couleur rouge à la viande, et ce pigment se retrouve chez les animaux qui sollicitent leurs muscles pour fournir des efforts prolongés.

De leur côté, les plus jeunes veaux s'alimentent exclusivement avec le lait de leur mère. Le lait étant pauvre en fer, il limite beaucoup la production de myoglobine. Ces veaux ont ainsi très peu de myoglobine dans le sang, ce qui se traduit par la couleur blanche de leur chair.

Par conséquent, plus l'abatage du veau sera tardif, et plus il aura eu le temps de diversifier son alimentation en gambadant dans les champs. Sa viande sera donc nettement plus rosée que celle des veaux n'ayant connu que le lait maternel !

## Comment se cuisine la viande de veau ?

Vous vous demandez comment cuisiner votre viande de veau ? Qu'elle soit rouge ou blanche, vous avez l'embarras du choix ! Le veau peut notamment se cuisiner en escalope, en rôti, en paupiettes, en sauce...

Afin de bien conserver le moelleux de cette viande subtile, il est important de ne pas la faire trop cuire. Ainsi, il est conseillé d'opter pour une cuisson lente, pour ne pas prendre le risque de dessécher ses tissus.

Néanmoins, veillez à saisir la viande à feu vif, car cela vous permettra de former une croûte qui gardera tous les sucs de la viande. Vous pourrez ensuite passer sur une cuisson à feu doux afin de la servir encore bien rosée. Idéalement, sortez votre viande une demi-heure avant de la faire cuire, elle n'en sera que plus tendre !