

Gestion

Problèmes de poids ? La solution !

Par Pierre Journeux, ADCGG13

Selon les habitudes locales, le poids des ongulés prélevés à la chasse est donné en poids plein, ou en poids vidé. Quel est le rapport du second au premier ?



Et il y a aussi le poids de venaison, qui peut être exprimé soit en venaison avec os, soit en venaison désossée. Quel pourcentage du poids plein, ou vidé représente ces deux formes de venaison ?

Avant d'aller plus loin, rappelons quelques définitions :

- poids plein (ou poids vif) : gibier entier.
- poids vidé : gibier en peau, vidé des viscères rouges et blancs.
- venaison avec os : gibier vidé, sans peau, sans tête, et pattes coupées.
- venaison désossée : pièces désossées.

Poids plein/poids vidé

Pour le sanglier :

L'ONC (devenu ONCFS en 2000) avait publié en 1992 un tableau de corrélation poids plein/poids vidé,

concernant le sanglier, en distinguant mâles et femelles. Ce tableau fournit plusieurs informations :

- pour un même poids plein, le poids vidé sera plus lourd d'environ 2 kg chez la femelle.
- le pourcentage de perte de plein à vidé est plus fort chez le jeune que chez l'adulte :

- de 34 % de perte pour un marcassin de 20 kg, on passe à 20 % sur un adulte de 70 kg
- plus la pièce est grosse, plus ce pourcentage de perte est petit :
- de 34 % de perte sur le marcassin de 20 kg, on passe à 22 % de perte pour 50 kg, et 16 % de perte pour une bête de 150 kg.

ANIMAL	POIDS VIDÉ A PARTIR DU POIDS PLEIN		POIDS PLEIN A PARTIR DU POIDS VIDÉ	
	MALE	FEMELLE	MALE	FEMELLE
SANGLIER	$PV = (PP - 4,69) \times 0,85$	$PV = (PP - 3,59) \times 0,86$	$PP = (PV \times 1,17) + 4,69$	$PP = (PV \times 1,16) + 3,59$
CERF	$PV = (PP - 2,56) \times 0,74$	$PV = (PP - 0,81) \times 0,66$	$PP = (PV \times 1,35) + 2,56$	$PP = (PV \times 1,51) + 0,81$
CHEVREUIL	$PV = PP \times 0,76$		$PP = PV / 0,76$ ou $PP = PV \times 1,31$	
CHAMOIS	$PV = PP \times 0,72$		$PP = PV / 0,72$ ou $PP = PV \times 1,39$	





Cet artisan solognot de La Ferté-Saint-Cyr propose depuis longtemps de la venaison, notamment sous forme de saucissons «maison».

Cette perte est constituée par les viscères rouges et blancs, la langue, et les suites.

On peut retenir environ 22 % pour le sanglier de taille moyenne.

Puis l'ONCFS a publié des formules plus élaborées :

POIDS VIF (PLEIN)	POIDS VIDÉ	PERTE	PERTE EN %
20 KG	13 KG	7 KG	34 %
40 KG	30,5 KG	9,5 KG	24 %
60 KG	47,5 KG	12,5 KG	21 %
80 KG	64 KG	16 KG	19,5 %
120 KG	99 KG	21 KG	17,8 %

Pour les cervidés :

22 % de perte environ, également. Les Américains utilisent une formule différente pour leurs cervidés :

- poids vidé = poids plein/1,281.
ex : 100 kg/1,281 = 78 kg
- poids plein = poids vidé x 1,281.
ex : 78 kg x 1,281 = 100 kg.

La formule de l'ONCFS donne là un résultat de poids vidé de 7 % inférieur à celui de la formule US :

$$(100 \text{ kg} - 2,56) \times 0,74 = 72 \text{ kg}$$

Venaisons avec os

La venaison avec os représente la carcasse totalement vidée, sans peau, ni tête, ni pattes.

C'est aussi la présentation commerciale en boucherie.

Il faut maintenant enlever :

- la peau,
- la tête,
- les pattes en dessous des radius et cubitus à l'avant, des tibias à l'arrière.

- La peau représente la perte principale, suivie de la tête.

Pour le sanglier vidé, la peau pèse environ 24 % du poids sur la moitié avant, 20 % sur la moitié arrière, soit environ 22,5 % du poids vidé. La tête peut être comptée pour 10 %. Les pattes pour 3,5 %.

Soit au total environ 35 % du poids vidé pour cet ensemble. Ou 51 % du poids vif.

VENAISON	LIPIDES / 100 gr	VIANDE	LIPIDES / 100 gr
SANGLIER	4,3	PORC	24,3
CERF	0,48	BŒUF	12,6
CHEVREUIL	0	AGNEAU	25
LIEVRE	0,39	LAPIN DOMESTIQUE	6,25



Pour le cerf, carcasse vidée sans peau ni tête ni pattes, la perte est de l'ordre de 30 % du poids vidé, et il reste 54 % du poids vif (Thiriez. INRA 1989).

Le chevreuil s'en tire à peine mieux. Cette venaison avec os représente donc environ 64 % du poids vidé pour le sanglier, 68 % pour le cerf et 70 % pour le chevreuil.

Venaison désossée

La perte est là encore de près de 30 % du poids précédent. Cette venaison désossée pèse bien moins : 50 % du poids vidé du chevreuil, 42 % du cerf, 38 % du sanglier.

Ou par rapport au poids vif, 38 % pour le chevreuil, 36 % du cerf et 35 % du sanglier.

Bien sûr tous ces chiffres peuvent varier selon l'âge et le poids de l'animal considéré, la saison, la disponibilité alimentaire du biotope, et la date par rapport au rut pour les mâles (un cerf de 170 kg avant le rut descend à 145 kg à la fin du rut, soit - 15 %).

Finalemment ?

En venaison désossée :

- ce gros brocard de 30 kg vous donnera 11 kg de viande,
- une belle biche de 100 kg vous en laissera 36 kg,
- et votre sanglier de 60 kg, lui, un peu plus de 21 kg.

En pratique, retenez environ 1/3 du poids vif.

Et n'oubliez pas que 100 gr de venaison = 104 calories, mais 100 gr de bœuf = 224 calories, et 100 gr de rumsteck de Nouvelle Zélande = 350 calories (lipides...).

Alors mangez du gibier. C'est la viande la moins grasse.

On peut constater que la biche est 25 fois moins grasse que la viande de bœuf, le sanglier 6 fois moins



que le porc, et que le chevreuil est sans gras (B. Doutres).

Quant aux minéraux, le gibier contient nettement plus de fer que la viande de boucherie.

Et si vous souhaitez mieux vous porter et perdre du poids, faites un pas de plus, convertissez-vous au régime Paléo (lithique) : gibiers, poissons, légumes feuilles, crucifères,

légumes racines, œufs, noix, fruits. Pas de sucre, ni de légumes secs, ni de céréales ou de pain, ni de laitages.

Votre tension va baisser, votre cholestérol et votre poids aussi. La pleine forme !

Alors bon appétit et oubliez vos problèmes de poids.

P.J.

