

Noika – Chevreuil



Composition nutritionnelle

Bonne source de **protéines animales**

Viande maigre, faible en gras

Source de **minéraux & de vitamines**

Quand chasser le chevreuil ?



Fin septembre à fin novembre
La viande de chevreuil d'élevage (ou d'autres gibiers) peut aussi se trouver dans certains marchés fermiers locaux.



Comment conserver la viande ?

- Viande **cru**:
 - 1-2 jours au réfrigérateur
 - 4-12 mois au congélateur
- Viande **cuite**:
 - 3 jours au réfrigérateur
 - 1-3 mois au congélateur



Comment cuisiner la viande ?

- **Préparation**: en ragoût, à la poêle, terrine, rôti, steak, saucisse, tourtière, dans toute recette qui utilise de la viande hachée.
- Attention à bien cuire la viande pour éviter tout risque d'intoxication alimentaire.

Principaux bienfaits pour la santé physique

Une source de fer pour prévenir l'anémie

Le fer est essentiel au **fonctionnement de la circulation sanguine** et du système immunitaire. Consommer des aliments riches en fer permet de **réduire les risques d'anémie**, surtout chez les femmes de 18 à 49 ans. Une portion de 100g de viande de chevreuil comble 25% des besoins quotidiens en fer.

Renforce la santé musculaire

Le chevreuil est une **excellente source** de protéines. Les protéines préservent notre **masse musculaire**.



Favorise la satiété

Les aliments **riches en protéines** nous font sentir **rassasiés plus longtemps** comparativement aux aliments riches en glucides ou en matières grasses.



LE SAVIEZ-VOUS ?



Lorsqu'une balle de plomb percute l'animal, des centaines de particules toxiques se dispersent dans sa viande. Les fragments de plomb peuvent présenter un risque pour le système nerveux des enfants.

Comment y remédier ?

- Privilégiez les balles de cuivre ou d'acier
- Lors de l'utilisation de munitions de plomb, retirer la viande dans un rayon d'au moins 10 cm autour du point d'entrée de la balle plutôt que de la rincer.
- Il est recommandé aux femmes enceintes et aux enfants de ne pas consommer de gibier abattu avec des balles en plomb.