



## La chronique ovine

### Mangez de l'agneau, c'est bon pour la santé !

Riche en protéines de bonne qualité, la viande d'agneau est également une source de vitamine B12 et de minéraux essentiels. Sa teneur en protéines se situe en effet à 22% et est stable selon le sexe, l'âge et le mode d'alimentation de l'agneau. De plus, ces protéines sont de bonne qualité car elles contiennent tous les acides aminés indispensables en proportions équilibrées. Enfin, elles sont bien assimilées par l'organisme. Par ailleurs, consommer 100 g de viande d'agneaux couvre 30 % des apports recommandés quotidiens en vitamines B12. Les aliments d'origine animale constituent la source alimentaire quasi exclusive de cette vitamine qui est indispensable à la formation des globules rouges. Ceux d'origines végétales en sont dépourvus.

#### Une des meilleures sources de fer

Comme pour les autres viandes, l'apport en fer de celle d'agneau est aussi intéressant quantitativement que qualitativement. De plus, le fer est sous forme hémique à 46%, donc beaucoup mieux absorbé. D'autre part, 100 g de viande d'agneau couvrent 17 à 32% des apports recommandés quotidiens en zinc. Enfin, la finition des agneaux en bergerie avec des aliments concentrés supplémentés en sélénium se traduit par des teneurs élevées de ce minéral dans les viandes. La noix de cotelette d'agneaux finis à l'herbe contient quant à elle des oméga 3. Ces teneurs peuvent paraître faibles dans l'absolu mais elles contribuent malgré tout aux apports.



Pour en savoir plus, vous pouvez consulter la fiche technique « la viande d'agneau, un atout santé » sur [www.idele.fr](http://www.idele.fr) et [www.inn-ovin.fr](http://www.inn-ovin.fr).

*Photo semaine 14-2020 : les protéines animales sont riches en acides aminés indispensables  
CP : CIV*

Laurence Sagot, Institut de l'Élevage/ CIIRPO