

Le Centre d'information des viandes publie un rapport sur la valeur nutritionnelle des viandes cuites

8 février 2016

Ce document, issu d'une étude menée par l'[Institut de l'élevage](#), l'[ADIV](#) et l'INRA, fournit des données sur la valeur nutritionnelle de la viande cuite, et ce selon les différents modes de cuisson adoptés.

Cette étude a été conduite suite à des travaux de recherche ayant montré la dégradation de divers composés (protéines, certains micronutriments notamment) sous l'effet de la chaleur, ainsi que les pertes en eau et en nutriments dans le jus de cuisson. Il s'avère cependant que certains composés se maintiennent dans la viande cuite. C'est le cas des protéines, lipides intramusculaires, acides gras, zinc, sélénium, qui sont assez peu sensibles aux variations thermiques. En revanche, on note des déperditions plus conséquentes de nutriments sensibles à la dégradation thermique : c'est le cas notamment du fer héminique et de certaines vitamines B. Ce rapport fournit aux professionnels de la nutrition et de la restauration des éléments particulièrement intéressants pour adapter les apports nutritionnels en fonction des besoins des consommateurs.

Source : CIV
[<http://www.civ-viande.org/wp-content/uploads/2015/12/CIV-valnutviandescuites.pdf> – ce lien n'est plus valide]