

# CRITÈRES DE CHOIX PAR DENRÉE

## ( CONNAÎTRE LA MENTION «FERMIER» ET SES RÈGLES D'UTILISATION )

Il n'existe pas de cahier des charges commun à tous les produits pouvant bénéficier de la mention «Fermier». Définie par décret puis par arrêté pour chaque espèce, cette mention valorisante repose sur des méthodes de production traditionnelle dans un circuit intégré à la ferme. En revanche, les modalités de commercialisation et le statut juridique de l'exploitation importent peu.

### La volaille

> La mention «Fermier élevé en plein air» est utilisée si sont cumulés plusieurs critères de qualité : origine, nature de l'alimentation, surface disponible, densité d'élevage en fonction de la race, taille et nature de l'espace extérieur accessible et âge minimal d'abattage.

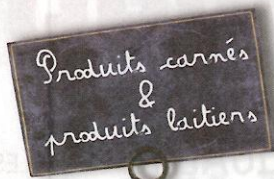
> La mention «Fermier élevé en liberté» fait référence aux mêmes conditions que pour les volailles de plein air mais le parcours extérieur auquel elles ont accès en permanence n'est pas délimité.

### Les autres viandes (bœuf, porc, veau...)

L'allégation «Fermier» désigne en général des produits issus d'animaux élevés sur la ferme (ou des fermes voisines) et respectant des règles strictes pour la densité, le parcours et l'alimentation du bétail. Renseignez-vous auprès de votre boucher pour en savoir plus sur les cahiers des charges associés aux produits.

### La charcuterie

Le terme «Fermier» s'applique à des produits fabriqués à la ferme, avec des viandes d'animaux élevés à la ferme. L'utilisation de la mention «Issu de porc fermier», si elle est justifiée, est possible pour des charcuteries industrielles.



## ( MODÉRER SA CONSOMMATION DE VIANDE EN ASSOCIANT CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES )

Pour réduire une consommation de viande excessive, on peut choisir d'en consommer moins mais de meilleure qualité ou de se tourner vers des apports en protéines issues de céréales et légumineuses. 100 g de viande peuvent être remplacés par l'association de 100 g de céréales et 50 g de légumineuses. Les fruits oléagineux contiennent également une proportion importante de protéines.

### Exemples de produits céréaliers :

boullgour, couscous, épeautre, flocons (avoine, riz...), millet, muesli, orge mondé, quinoa, riz complet, riz de Camargue, sarrasin...

Exemples de légumineuses : flageolet, haricot (rouge, blanc), lentilles (corail, verte, etc.), pois (cassés, chiche), soja (tofu)...

Exemples de fruits oléagineux : amande, cacahuète, noisette, noix, pistache...



## ( IDENTIFIER LA TRAÇABILITÉ DES ŒUFS )

Pour retrouver le parcours qu'a effectué un œuf, un système de code directement imprimé sur la coquille a été mis en place

Le premier chiffre correspond au mode d'élevage de la poule. L'œuf sera ainsi issu d'une poule élevée...  
0 = en élevage biologique  
1 = en plein air  
2 = au sol  
3 = en cage

Le code final permet d'identifier l'élevage d'origine.



Les deux lettres qui suivent correspondent au pays d'origine (FR signifie France).

Chaque élevage possède ainsi son propre code et la traçabilité est contrôlée en permanence.

## ( DISTINGUER LES FROMAGES )

C'est moins la saisonnalité qui compte en matière de fromages que leur typologie indiquée par des mentions particulières :



### Fromage «Fermier» :

Fabriqué de manière traditionnelle, en général avec du lait cru, par l'exploitant avec le lait de son troupeau et sur sa propre exploitation. Ces fromages sont soumis à divers facteurs (qualité de l'herbe, conditions climatiques, etc.) qui influenceront notamment leur goût.

### Fromage «artisanal» :

Produit par un artisan (petite structure) qui n'est pas le producteur du lait qu'il travaille. Le lait provient des fermes alentour.

### Fromage «laitier» :

Fabriqué à partir du lait de plusieurs exploitations généralement dans le cadre d'une coopérative. Sa fabrication est plus mécanisée et standardisée, les qualités gustatives sont plus homogènes et moins marquées par le terroir.

### Fromage «au lait cru» :

Fabriqué à partir de lait dont la température n'a pas dépassé 40°C., technique préservant les arômes particuliers du lait.

### Optez pour les fabrications artisanales et locales :

- > Privilégier les farines les moins raffinées, c'est-à-dire les moins blanches, de type T65 (pains spéciaux), T80, T110 ou T150 (pain complet), contenant plus de son.
- > Penser à varier les céréales qui composent la farine à la base du pain, au-delà de la classique farine de froment (blé) : farine de seigle, de malt d'orge, d'épeautre, d'avoine, de châtaigne, de maïs...
- > Sans oublier les graines qui peuvent y être ajoutées (pavot, sésame, tournesol, courge, lin, millet...).
- > Certaines régions labellent même leur pain ; renseignez vous !

