

La Pintade

LA PETITE VOLAILLE QUI VOIT L'AVENIR EN GRAND
DURABLE, ACCESSIBLE, SAVOUREUSE : LA PINTADE COCHE
TOUTES LES CASES POUR REPONDRE AUX NOUVELLES
ATTENTES DES CONSOMMATEURS ET DES PRODUCTEURS !



Dans un contexte d'interrogation croissante sur les impacts de l'alimentation sur le changement climatique, les Français cherchent un nouvel **équilibre alimentaire**, leur permettant de **réduire leurs dépenses** et **leur empreinte carbone** tout en se faisant **plaisir** avec des produits **français** qui **changent** de l'ordinaire. Il existe une solution à leurs attentes et bien plus encore : la pintade ! Cette petite volaille possède en effet d'innombrables atouts pour s'inscrire dans la consommation de **demain**.

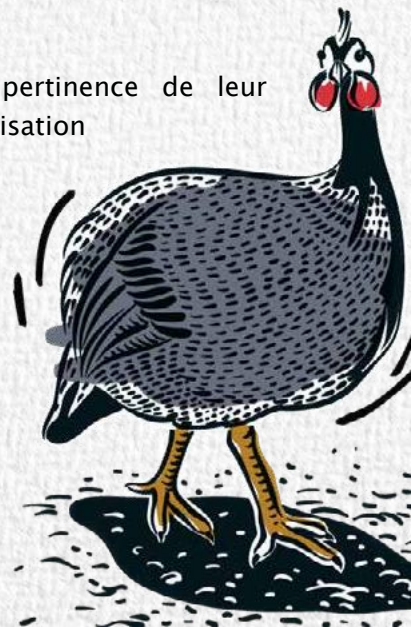
La filière française, est l'unique **gardienne** de cette espèce pour tous les élevages du globe. Puisque l'Hexagone abrite en effet la dernière entreprise de sélection de pintades au monde. Avec 1200 producteurs et 23 428 tec produites en 2025, la filière est largement **souveraine**, autosuffisante à plus de **120 %**, elle peut même exporter son savoir-faire à l'international.¹

Originaire d'Afrique, elle a préservé ses caractéristiques **sauvages** : un atout de taille pour s'adapter naturellement aux épisodes de chaleur. **Rustique** et **résistante**, elle permet aux éleveurs de diversifier

les espèces produites en les alternant durant l'année, offrant ainsi un **choix élargi** de volailles aux consommateurs.

Avec un poids de l'ordre de 1,2 à 1,4 kg net par pintade, proposée entière ou en morceaux, elle est même idéal pour des repas à 4 et où on traque le gaspillage. **Fine** et **fondante**, avec sa saveur fine et typée, bien différente des autres volailles, elle s'inscrit aussi bien dans les recettes traditionnelles que créatives pour plaire à toutes les générations. De plus, son excellente **qualité nutritionnelle** offre une réponse adaptée aux flexitariens. **Peu grasse**, sa viande fournit une importante quantité de **protéines** pour une petite portion de 80 à 100 gr.

Les professionnels ont donc tout pour être confiants, convaincus de la pertinence de leur petite volaille : viande résolument d'actualité pour lutter contre l'uniformisation de l'alimentation ! Avec un taux de ménages acheteurs établi à 11 % en 2025², la pintade possède en effet une large marge de progression pour conquérir de nouveaux adeptes. Les professionnels appellent notamment les distributeurs à renforcer sa **visibilité en magasins**, marqueur de leur largeur d'offre proposée aux consommateurs et facteur d'**attractivité** pour leurs points de vente. Elle a également de beaux atouts à jouer en **restauration** où elle est déjà très appréciée. 37 % des volumes de la filière partent en Restauration Hors Domicile, 45 % en magasins et 18 % à l'exportation.³



¹ Source : CIP- Comité Interprofessionnel de la Pintade 2025

² Source : ITAVI d'après KANTAR

³ Estimation CIP - Comité Interprofessionnel de la Pintade 2025

LA PINTADE : ELLE FAIT LA DIFFERENCE DANS L'ASSIETTE !

Une volaille locale et accessible

Garantie d'origine française grâce à 1200 producteurs répartis sur tout le territoire national, et longtemps perçue comme un produit de fête, la pintade conserve pourtant un positionnement prix intermédiaire qui la rend accessible au plus grand nombre pour les repas du quotidien. Avec un prix moyen d'environ 11,50 €/kg en magasin, son coût est en effet comparable à d'autres volailles et moins élevé que la plupart des autres viandes. En restauration, elle permet de diversifier l'offre sans renchérissement significatif du coût portion, renforçant son attractivité pour les professionnels.

Un produit plaisir qui rompt avec les habitudes

La pintade se distingue par un atout central souvent décisif dans les choix alimentaires : le plaisir. Sa chair tendre et juteuse, à la saveur subtile et singulière, lui confère une identité gustative particulière dans l'univers des viandes. Cette typicité permet aux consommateurs de sortir des habitudes, en découvrant une alternative aux volailles habituelles, tout en conservant les mêmes pratiques alimentaires. Elle se décline au gré de toutes les envies et adopte de multiples cuissons : traditionnelle, à la vapeur, au wok, en papillotes, à la plancha, en poêlées ou au barbecue. Elle convient à tous : en famille ou en amoureux, des gourmets amateurs de cuisine élaborée aux jeunes actifs à la recherche de simplicité.

La pintade se met en quatre en toutes situations !

Avec sa petite taille, la pintade est parfaite pour un repas de 4 convives ou deux repas à 2. Facile à servir et à conserver pour un deuxième repas si besoin, elle se découpe aisément en 4 portions : 2 cuisses (haut de cuisse et pilon) et 2 suprêmes (filet avec peau et premier manchon de l'aile). Chacun des morceaux correspond à une portion individuelle, soit environ 150 à 250 gr pour la cuisse et 140 à 240 gr pour le suprême. Vendue fraîche ou congelée, essentiellement entière pour la consommation à domicile ou en morceaux pour les restaurateurs (filets, suprêmes, cuisses, aiguillettes, haut de cuisse, pilon, aile, paletot, sauté), la pintade s'adapte à toutes les situations !



La pintade : une viande aux hautes qualités nutritionnelles !

Les Français, dont beaucoup de jeunes, sont nombreux à se dire adeptes du flexitarisme. Dans cette logique, on choisit de manger quantitativement moins de viande mais quand on en mange, de privilégier des produits à la fois qualitatifs, différenciants et porteurs de sens. La pintade s'inscrit parfaitement dans cette tendance. En effet, produite localement, elle se distingue aussi par une densité nutritionnelle élevée, ce qui permet, même avec des portions réduites, de couvrir les besoins physiologiques en nutriments essentiels. Elle apporte en moyenne entre 21 et 24 g de protéines pour 100 g, ce qui en fait l'une des viandes les plus riches en protéines de haute qualité (Source : CIQUAL-ANSES 2020). Cette richesse protéique s'accompagne d'une présence significative de micronutriments clés, notamment du fer héminique hautement biodisponible, du zinc et des vitamines du groupe B, indispensables au métabolisme énergétique et au bon fonctionnement de l'organisme.



Dr Laurence Plumey. Médecin Nutritionniste :
« La pintade est une volaille qui mérite d'être davantage connue de tous, car, indépendamment d'un goût savoureux et typique, elle possède de grandes qualités nutritionnelles. Peu calorique, car ayant une chair surtout riche en protéines et pauvre en matières grasses, elle est également riche en fer, en zinc et en de nombreuses vitamines du groupe B. »



UNE PETITE FILIÈRE FRANÇAISE SOUVERAINE ET RESPONSABLE

Un système d'élevage singulier et durable

Avec près de 1 200 élevages recensés, de taille familiale, la pintade repose sur une petite filière largement ancrée en France. Les pintades sont, la plupart du temps, élevées en complément d'autres espèces de volailles, ce qui contribue au maintien d'un tissu rural réparti sur les territoires. Elle améliore la résilience des exploitations grâce à la diversification des productions (pintade, poulet, dinde), limitant les risques économiques et sanitaires. L'alternance avec d'autres espèces permet de réduire la pression microbienne globale. Espèce rustique, le recours aux antibiotiques est réduit et ne représente qu'environ 0,003 % des tonnages d'antimicrobiens utilisés sur les animaux en France. (source : ANSES / Calypso Vet).

Une organisation favorable à la biodiversité

La production de pintade s'appuie sur des pratiques d'élevage qui favorisent directement la biodiversité et les équilibres naturels. Outre sa capacité à diversifier les espèces de volailles dans les élevages, l'accès à des parcours extérieurs végétalisés permet de maintenir la présence d'insectes, d'oiseaux et d'autres espèces, contribuant ainsi à la vitalité des écosystèmes agricoles. L'implantation de haies et d'arbres renforce cette dynamique en participant à l'amélioration de la qualité des sols, à la limitation du ruissellement et au stockage du carbone. Par ailleurs, la pintade elle-même, en tant qu'espèce adaptée à des conditions climatiques variées, contribue à la résilience des systèmes agricoles face aux évolutions climatiques.



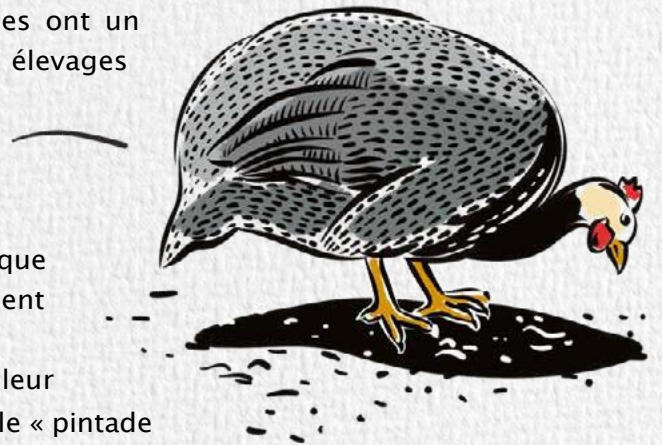
Une empreinte carbone maîtrisée

Face aux enjeux climatiques, la pintade s'inscrit parmi les protéines animales ayant un impact particulièrement modéré. La production de volailles de chair est à l'origine de 0,18 % des émissions nationales de gaz à effet de serre en France tous secteurs confondus (Source : CITEPA- Données 2024). Avec 2% de la production nationale de volailles, les émissions de GES liées à la production de pintade peuvent donc être estimées à 0.00004%. Cette performance s'explique notamment par un bon indice de conversion alimentaire et par l'organisation de la filière, qui mutualise ses infrastructures avec d'autres espèces avicoles, limitant ainsi les transports et les impacts associés. Dans ce cadre, la pintade s'inscrit comme une option cohérente pour accompagner une évolution progressive vers des protéines animales à impact carbone réduit, sans renoncer à la consommation de protéines animales.

Des pratiques d'élevage adaptées aux besoins comportementaux de l'espèce

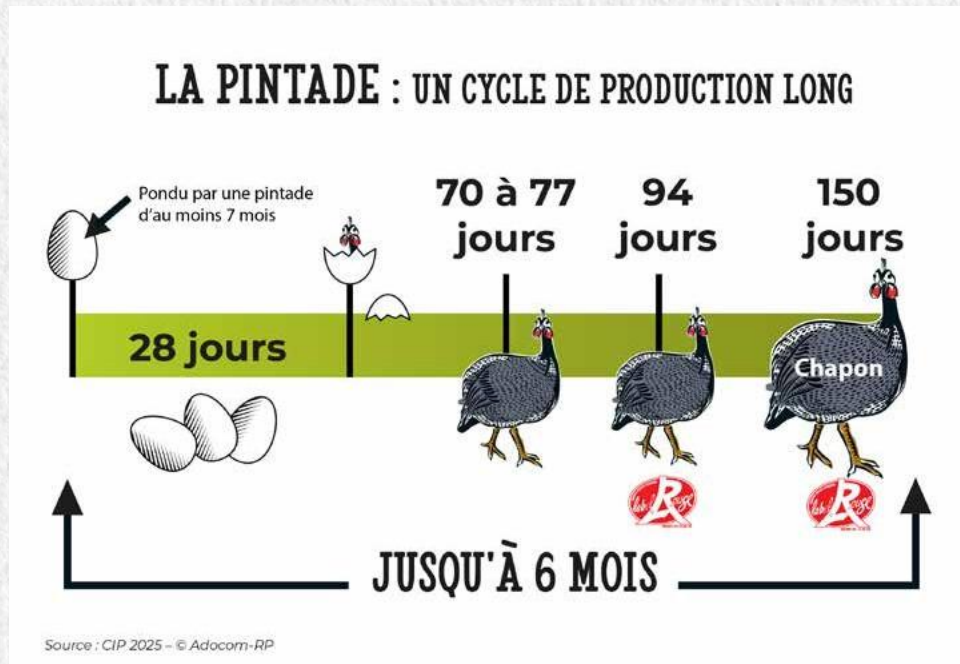
Le patrimoine génétique de la pintade d'élevage est resté très proche de ses congénères que l'on peut encore trouver à l'état sauvage en Afrique. C'est un oiseau à l'instinct grégaire prononcé et dont la croissance est lente. Ainsi, des adaptations spécifiques sont mises en œuvre dans les élevages, que ce soit en matière de respect des besoins physiologiques (température, hygrométrie...), du bien-être, ou de la prise en compte de son comportement naturel et de son tempérament farouche. À titre d'exemple, lorsqu'elles ont un peu plus d'un mois, les éleveurs installent dans les élevages des perchoirs en bois, car la pintade, comme sa congénère sauvage, se sent davantage en sécurité en hauteur.

De plus, la filière s'inscrit dans une dynamique d'amélioration continue du bien-être animal, notamment grâce au développement d'outils dédiés permettant d'évaluer objectivement l'état des animaux à partir de leur comportement et de leur état sanitaire. Ainsi, le module « pintade » de l'outil d'évaluation développé par l'ITAVI « EBENE », permet aux éleveurs d'apprécier le bien-être de leurs animaux en mesurant une série de critères précis.



Un cycle de production long calqué sur le rythme biologique des pintades

La pintade est une volaille à croissance lente que l'on peut consommer seulement une fois arrivée à maturité sexuelle. Elle se distingue ainsi par un cycle de production long, pouvant aller jusqu'à six mois pour les chapons de pintade Label Rouge. En effet, une fois l'œuf pondu par une reproductrice (qui doit être âgée d'au moins 7 mois), 4 semaines d'incubation sont nécessaires avant l'éclosion d'un pintadeau. La durée de l'élevage de la pintade dépend ensuite de son mode de production : de 70 à 77 jours pour une pintade conventionnelle, 94 jours pour une pintade Label Rouge et jusqu'à 150 jours pour un chapon Label Rouge, soit un cycle de production entre 100 et 180 jours, soit au minimum plus de 3 mois et jusqu'à 6 mois pour le chapon.



‘À propos du CIP

Créé en 1997, le Comité Interprofessionnel de la Pintade (CIP) est le comité de la pintade française. Le CIP est membre de l'interprofession nationale des volailles de chair (ANVOL), reconnue par les pouvoirs publics. Le CIP regroupe 1 000 éleveurs, 30 abattoirs, les accoucheurs et les sélectionneurs, les fabricants d'aliments et la distribution alimentaire (Grandes surfaces alimentaires et Intermédiaires de commerces). Son principal objectif est de (re) dynamiser la filière française de la pintade et de veiller à la qualité du produit tout en développant « le goût du bon ».