



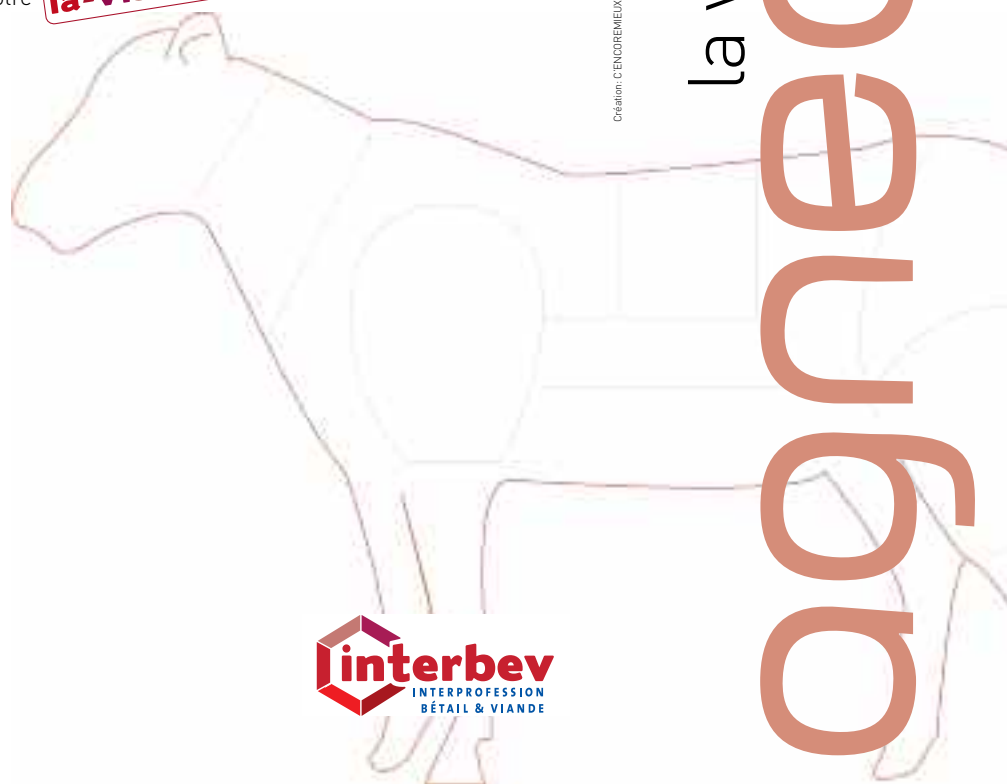
connaître, choisir, cuisiner...

**INTERBEV** est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin et équin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.

Plus d'infos sur  
**la-Viande.fr**

Création: CENDOREMIEUX / Photos: GETTY, L. ROUVRAIS / Fabrication: Côté-Fab / Jan. 2013

# la viande d' agneau



**laViande**  
DES MÉTIERS, UNE PASSION

**interbev**  
INTERPROFESSION  
BÉTAIL & VIANDE

**laViande**  
d'agneau  
DES MÉTIERS, UNE PASSION

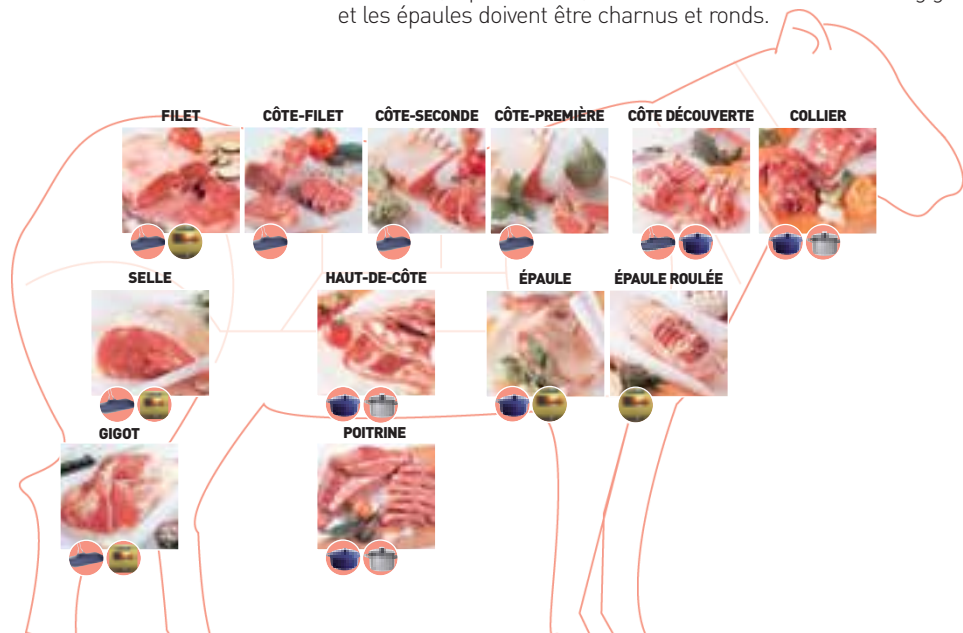


# Une savoureuse déclinaison de **morceaux choisis**

Aujourd'hui présent toute l'année à l'étal, l'agneau est une viande goûteuse qui a gardé une petite connotation festive. En effet, autrefois on ne la trouvait pratiquement qu'au printemps et de ce fait, elle était traditionnellement servie à Pâques. L'agneau a une chair tendre et parfumée, presque fondante, très spécifique, très simple à cuisiner. La plupart du temps, elle ne demande qu'à être assaisonnée. Elle peut donc s'inviter facilement au quotidien, surtout les petites pièces à poêler (côtes avec ou sans manche, tranches de selle ou de gigot, noisettes), à griller (brochettes) ou à rôtir (petits rôtis dans le carré ou l'épaule). Généralement, les enfants apprécient beaucoup son côté "goûtu", sa tendreté et sa jutosité.

## L'agneau, **une viande rose** ?

Quoique classée parmi les viandes rouges, on pourrait presque dire que l'agneau est une viande rose. En effet, il faut la choisir d'une couleur qui va du rose pâle au rose soutenu selon l'âge et la provenance de l'animal. Son grain doit être fin et la graisse ferme et blanche, à peine rosée, abondante mais sans excès. Les gigots et les épaules doivent être charnus et ronds.



## Des morceaux **pour tous les goûts.**

Très **goûteux**, l'agneau offre un éventail de morceaux susceptibles de satisfaire toutes les envies :

- **Le collier** est un morceau charnu qui fait les délices des plats mijotés (ragoût, navarin, blanquette, tajine), tout comme la poitrine (qui peut aussi se faire griller) et les hauts de côtes. Ce sont des morceaux économiques car ils comportent des os et des cartilages... mais quel régal, surtout si on les mélange !
- **Les côtes (premières, secondes ou découvertes)** peuvent être poêlées ou grillées, voire rôties quand elles ne sont pas débitées mais laissées en carré. Rondes et charnues, les côtes de la région lombarde ou côtes filets (sans manche) sont souvent vendues ficelées pour conserver leur forme à la cuisson. Non tranchées, elles constituent ce beau morceau qu'on appelle selle anglaise, qu'on pourrait comparer à un râble, à rôtir et dont on fait des noisettes ou des petits rôtis.
- **Le gigot** est évidemment la pièce maîtresse de l'agneau, qui est traditionnellement rôti entier (avec la selle) ou raccourci (20 % de viande en moins) pour de belles tablées. Pourquoi ne pas le cuisiner autrement ? En steaks, en pavés, en petits rôtis, il peut s'inviter régulièrement à table, pour deux, trois ou quatre. Et, en plus, il se cuisine très rapidement.  
Un bon gigot est un gigot charnu, plutôt rond, avec un manche fin.
- **L'épaule** est quant à elle idéale pour les sautés et les brochettes ou les émincés, une fois désossée et débitée en cubes ou en lanières. Rôtie entière, elle est excellente et revient moins chère qu'un gigot. Désossée, elle accueille toutes sortes de farces et peut aussi être roulée.

## Une **souris** peut en cacher une autre.

**La souris du gigot est un morceau très apprécié.**

À l'origine, c'est la noix charnue encore attenante au manche du gigot une fois qu'on l'a découpé. Par extension, un nouveau morceau désigné sous le nom de souris ou jarret est apparu sur le marché. Il s'agit en fait d'un morceau de gigot comportant un petit morceau du manche et la partie du gigot la plus proche de ce manche, un peu comme des jambonneaux ou des manchons. Ce sont donc des hauts de gigots (par ailleurs débités en tranches) dont on a sectionné en partie le manche. Ces souris se prêtent à de savoureuses recettes et rencontrent un franc succès.

## Il y a **selle** et selle.

Très souvent le filet (l'ensemble des côtes filet) est appelé selle anglaise, sans doute du fait de sa ressemblance avec une selle. A ne pas confondre avec la selle (partie haute du gigot).



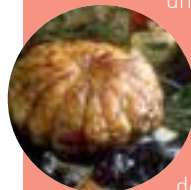
## Mots et mets gourmands

### Épigrammes d'agneau

Ce sont des morceaux de poitrine et de hauts de côtes d'agneau désossés et parés. On peut les griller directement à la braise ou, plus classiquement, les faire pocher dans un bouillon, les laisser refroidir, les couper en carrés, les paner et les griller. On les appelle épigrammes parce qu'au X<sup>ème</sup> siècle, une dame aurait dit à son cuisinier s'être régalée d'épigrammes (petites pièces en vers) en rentrant du spectacle. Le lendemain, le cuisinier zélé imagina pour sa maîtresse un plat composé de morceaux de poitrine de mouton qu'il baptisa épigrammes.

### Agneau en "melon"

On appelle agneau en melon une épaule d'agneau désossée, farcie et ficelée de manière à ce qu'elle prenne une belle forme ronde. Le surnom de melon vient du fait que les ficelles resserrant les chairs ressemblent aux côtes d'un melon.





# L'agneau, une viande **simple à cuisiner**

L'agneau aime la simplicité car sa chair est très goûteuse et n'a nul besoin d'artifices. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut cuisiner l'agneau sans créativité. Mais il s'accommodera mieux d'herbes, d'aromates et de garnitures fraîches (haricots verts, flageolets, courgettes, gratin de bettes, purée, pommes sautées, gratin dauphinois) ou subtiles (purée de carottes ou de navets) que de sophistication.

## Vite fait, bien fait : **les grillades !**



L'atout majeur de la viande d'agneau, c'est qu'elle cuit rapidement. Il est donc facile de cuisiner les petites pièces (côtes, tranches de selle) au quotidien en quelques minutes, au grill, à la poêle ou encore au wok (lamelles de gigot ou d'épaule).

Faites bien chauffer le grill avant et badigeonnez la viande d'huile, au pinceau. À la poêle ou au wok, faites-les d'abord saisir.

Dans les deux cas, évitez de les piquer à la fourchette pour que le sang et les sucs ne s'échappent pas.

Les côtelettes se servent rosées ou à point, jamais saignantes, les noisettes rosées.

### **Quelques temps de cuisson :**

(pour 500 g)

Gigot : 10 à 15 min.

Carré : 12 min.

Epaule : 12 min.

Côtes : 5 ou 6 min.

Filet : 12 min.

Selle : 10 à 15 min.

Epigramme : 10 min.

Baron : 10 à 20 min.

Navarin, ragoût : 1 à 2 h.





## Noisettes d'agneau aux girolles et cassis

Faites revenir les noisettes 2 min. de chaque côté, pour une cuisson rosée, dans la moitié du beurre, salez et poivrez. Saupoudrez de thym et de romarin émiettés et réservez sous une feuille de papier aluminium.

Dans les sucs de cuisson de la viande, versez la crème, ajoutez l'ail écrasé, le reste de thym et de romarin puis faites réduire 5 min. à feu doux. Passez et réservez.

Faites suer 2 min. les échalotes hachées dans le reste de beurre puis ajoutez les girolles coupées en morceaux et les cassis puis faites revenir 3 à 4 min.

Versez la sauce à la crème et laissez réduire 2 min.

Servez les noisettes d'agneau nappées de sauce aux girolles et accompagnées d'une salade verte.

Vous pouvez utiliser du filet, du gigot, de la selle ou de l'épaule.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 8 noisettes d'agneau
- 120 g de girolles
- 100 g de cassis
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 3 branches de thym
- 1 branche de romarin
- 30 g de beurre
- 25 cl de crème liquide
- Sel et poivre



Prép.  
10 min.

Cuisson  
10 min.

Niveau  
facile

Cuisson  
Poêle

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 8 noisettes d'agneau
- 4 petits citrons confits
- 12 olives noires à la Grecque
- 3 courgettes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- 20 g de beurre
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

Savourez cette recette aux parfums du Sud, facile et rapide, tout simplement délicieuse.

## Noisettes d'agneau méditerranéenne

Faites revenir les noisettes 2 min. de chaque côté, pour une cuisson rosée, dans le beurre, salez peu à cause des citrons confits et poivrez. Réservez sous une feuille de papier aluminium. Dans les sucs de cuisson de la viande, versez l'huile d'olive puis ajoutez l'ail écrasé et l'oignon émincé. Faites légèrement colorer 2 min. puis ajoutez les courgettes coupées en rondelles, les olives et la peau des citrons confits coupée en quatre. Laissez cuire 10 min. à couvert et à feu doux. Servez les noisettes d'agneau sur un lit de courgettes aux citrons et aux olives et décorez avec une petite branche de coriandre fraîche.





## Côtes d'agneau parmigiana

Préchauffez le four à 220° C (Th. 7-8).

Huilez un grand plat à four, répartissez l'ail écrasé et étalez les tranches d'aubergines. Versez le restant d'huile et mettez 8 min. au four. Faites dorer les côtes d'agneau dans le beurre, 3 min. à feu modéré. Réservez sous une feuille de papier aluminium. Dans les sucs de cuisson de la viande, faites suer l'échalote ciselée. Lorsqu'elle est transparente, ajoutez les tomates, le sucre et la branche de thym. Salez, poivrez et faites réduire 5 min. à feu vif. Versez la moitié de la sauce tomate sur les aubergines, disposez les côtes d'agneau et recouvrez-les avec le reste de sauce. Saupoudrez de copeaux de parmesan, remettez au four et laissez gratiner 5 min. Servez les côtes d'agneau sur leurs tranches d'aubergine.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 8 côtes d'agneau
- 8 tranches d'aubergines grillées surgelées
- 1 pot de tomates pelées
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 1 branche de thym
- 50 g de parmesan
- 1 c. à café de sucre
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Vous pouvez utiliser des côtes premières, seconde ou découvertes et aussi des côtes filet ou des steaks d'agneau.

Prép.  
10 min.

Cuisson  
20 min.

Niveau  
facile

Cuisson  
Poêle  
et Four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !

allégée

Côtes d'agneau en croûte de Gremolata



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 8 côtes d'agneau
- 16 petites tomates
- 2 branches de thym
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

**Pour la Gremolata au citron confit :**

- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de zestes de citron confit
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 bouquet de persil

Essayez cette recette originale et légère  
aux parfums d'Italie :

## Côtes d'agneau en croûte de Gremolata

Préchauffez le four à 220° C (Th. 7-8).

Huilez un grand plat à four et disposez les tomates coupées en deux, côté chair vers le haut. Saupoudrez du thym émiétté, salez, poivrez et mettez 8 min. au four.

Faites colorer les côtes, 1 min. à feu vif dans un filet d'huile.

Réservez sous une feuille de papier aluminium.

Préparez la Gremolata : mélangez l'ail écrasé avec les zestes de citrons coupés en très petits dés, ajoutez le persil haché et l'huile d'olive.

Étalez la Gremolata sur les côtes avant de les poser sur les tomates.

Poursuivez la cuisson au four, 6 à 10 min. (cuisson rosée ou à point).

À mi-cuisson, protégez la Gremolata en la recouvrant d'une feuille de papier d'aluminium.

Servez les cotes d'agneau avec des légumes vapeur.







## Salade d'agneau à l'italienne

Faites colorer les pavés dans 2 c. à soupe d'huile et laissez cuire 8 à 15 min. Salez, poivrez et réservez sous une feuille de papier aluminium.

Coupez les tomates et la mozzarella en tranches fines puis disposez-les en demies rosaces sur les assiettes de présentation, en alternant tomate et mozzarella. Salez, poivrez et saupoudrez de basilic ciselé.

Coupez les pavés d'agneau en tranches très fines et la salade en fines lanières puis disposez la chiffonnade d'agneau sur un lit de salade à côté des tomates mozzarella.

Mélangez l'huile restante et le vinaigre balsamique. Servez la salade d'agneau nappée de la vinaigrette.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 400 g d'agneau coupés en pavés de 4 cm d'épaisseur
- 8 petites tomates grappes
- 2 boules de mozzarella de bufflonne
- 6 c. à soupe d'huile d'olive extra
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 bouquet de basilic
- 2 coeurs de salade trévisé
- Sel et poivre



Prép.  
10 min.

Cuisson  
20 min.

Niveau  
facile

Cuisson  
Sauteuse

Vous pouvez utiliser de la selle, du gigot ou du filet.

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 400 g d'agneau coupés en pavés de 4 cm d'épaisseur
- 1 cœur de laitue
- 1 petite poignée de pousses d'épinard
- 1 petite poignée de roquette
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1/2 gousse d'ail
- 2 citrons verts
- 1/2 oignon rouge
- 3 tiges de citronnelle
- 3 c. à soupe de nioc mam
- 1 c. à café de sucre en poudre
- 6 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre

Laissez-vous séduire par cette salade d'agneau aux parfums thaïs.

## Salade d'agneau à la citronnelle

Faites colorer les pavés dans 2 c. à soupe d'huile et laissez cuire 8 à 15 min. Salez, poivrez et réservez sous une feuille de papier aluminium.

Préparez la sauce : mélangez le jus des citrons et le reste de l'huile puis ajoutez le nioc mam, le sucre et l'ail écrasé. Salez, poivrez puis ajoutez la citronnelle coupée en fines rondelles et la coriandre hachée.

Mélangez les différentes salades avec l'oignon coupé en fines rondelles et la moitié de la sauce.

Coupez les pavés d'agneau en tranches très fines et disposez-les sur la salade. Servez la salade d'agneau nappée de la sauce à la citronnelle.





## Côtes d'agneau à la texane

Préchauffez le four à 220° C (Th. 7).

Enveloppez les patates douces dans du papier aluminium et mettez-les 20 min au four.

Préparez la sauce barbecue : faites blondir l'échalote dans l'huile d'olive puis ajoutez la cassonade, le curry, la sauce soja et le cognac. Laissez réduire 2 min. puis ajoutez le coulis de tomate, salez, poivrez et laissez mijoter 20 min. à feu doux.

Enduisez les côtes de sauce barbecue et faites-les griller 3 min. de chaque côté, au barbecue ou sous le gril du four.

Servez les côtes d'agneau saupoudrées de basilic ciselé et accompagnées des patates douces.

Vous pouvez utiliser des côtes premières, seconde ou découvertes et aussi des côtes filet.

**Il vous faut, pour 4 pers. :**

- 8 côtes d'agneau
  - 4 petites patates douces
  - 3 branches de basilic
- Pour la sauce barbecue :**
- 1 échalote
  - 10 c. à soupe de coulis de tomate
  - 2 c. à soupe d'huile d'olive
  - 2 c. à soupe de cognac
  - 1 c. à soupe de sauce de soja
  - 2 pincées de curry
  - 1 c. à soupe de cassonade
  - 1 pincée de sel
  - 1 pincée de poivre



Prép.  
10 min.

Cuisson  
25 min.

Niveau  
facile

Cuisson  
Four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 8 côtes d'agneau
- 2 poivrons verts
- 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge
- 4 gousses d'ail
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 petit bouquet de persil plat
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de paprika
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 pointe de piment en poudre
- Sel et poivre

Appréciez les côtes d'agneau cuisinées façon Caraïbes, légères et parfumées

## Côtes d'agneau à la cubaine

Mixez l'ail et le persil avec le piment, le paprika, le cumin, le vinaigre et 1 c. à soupe d'huile jusqu'à obtenir une pâte épaisse et collante. Badigeonnez les côtes avec cette pâte, salez, poivrez et laissez mariner 3 h au réfrigérateur.

Faites revenir l'oignon coupé en rondelles dans l'huile restante, ajoutez les poivrons coupés en lanières et laissez colorer 2 min. à feu vif.

Ajoutez le vin blanc et laissez mijoter 20 min.

Préchauffez le four à température maximale.

Faites griller les côtes au four, 3 min. de chaque côté.

Servez les côtes d'agneau accompagnées de la fondue de poivrons.



**Prép.**  
20 min.



**Cuisson**  
25 min.



**Niveau**  
facile



**Cuisson**  
Four



## Carré d'agneau farci aux herbes

Préchauffez le four à 220° C (Th. 7-8).

Préparez la farce : faites blondir l'oignon émincé, l'ail haché et le céleri coupé en petits dés dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et translucides puis ajoutez la chapelure et laissez dorer. Salez, poivrez, ajoutez les écorces de citron coupées en tout petits dés, le persil haché et la moutarde. Mélangez et laissez reposer 10 min., hors du feu.

Ouvrez le rôti et saupoudrez l'intérieur de sel, de poivre et de thym. Déposez délicatement la farce au centre de la viande puis reformez le rôti en le serrant bien et ficélez-le. Mettez 20 min. au four (pour une cuisson rosée). Laissez la viande reposer 10 min. dans le four éteint, sous une feuille de papier aluminium avant de la découper.

Servez le rôti d'agneau en tranches, accompagné de légumes de saison.

Vous pouvez utiliser un carré désossé, du gigot, de l'épaule ou de la selle.

### Il vous faut, pour 4 pers. :

800 g de rôti d'agneau

1 branche de thym

Sel et poivre

### Pour la farce :

1 petite côte de céleri branche

1 oignon

2 branches de persil plat

1 gousse d'ail

1 c. à soupe d'écorce de citron

40 g de chapelure

1 c. à soupe de moutarde forte

1 c. à soupe d'huile

Sel et poivre



Prép.  
15 min.

Cuisson  
20 min.

Niveau  
chef

Cuisson  
Four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !

gourmande

Carré d'agneau farci au foie gras et petite truffe



Il vous faut, pour 4 pers. :

800 g de rôti d'agneau

100 g de haché d'agneau

250 g de foie gras cuit

1 petite truffe

1 échalote

1 branche de thym

1 pointe de couteau de 5 épices

1 c. à soupe d'huile

Sel et poivre du moulin

Magnifiez votre rôti d'agneau grâce à cette recette gourmande, fondante et chaleureuse.

## Carré d'agneau farci au foie gras et petite truffe

Préchauffez le four à 220° C (Th. 7-8)

Préparez la farce : faites blondir l'échalote hachée dans l'huile puis ajoutez le haché d'agneau et faites dorer 2 min. à feu vif.

La viande doit rester souple et rosée. Salez, poivrez, ajoutez les 5 épices et la truffe coupée en petits dés. Mélangez et incorporez délicatement le foie gras coupé en cubes.

Ouvrez le rôti et déposez délicatement la farce au centre de la viande puis reformez le rôti en le serrant bien et ficelez-le.

Mettez 20 min. au four (pour une cuisson rosée).

Laissez la viande reposer 10 min. dans le four éteint, sous une feuille de papier aluminium avant de la découper.

Servez le rôti d'agneau en tranches, accompagné d'un écrasé de pommes de terre à la truffe.





### Il vous faut, pour 4 pers. :

600 g de haché d'agneau  
 1 échalote  
 2 carottes  
 2 c. à soupe de petits pois frais  
 1 bouquet garni  
 1 gousse d'ail hachée  
 1 c. à soupe de concentré de tomate  
 1 c. à café de sauce Worcestershire  
 50 g de beurre  
 Sel et poivre

### Pour la purée :

500 g de pommes de terre type Bintje  
 12 cl de lait  
 4 c. à soupe de crème épaisse  
 20 g de beurre  
 2 jaunes d'œufs  
 Sel

## Parmentière d'agneau

Faites revenir 5 min. les échalotes hachées et les carottes coupées en très petits dés dans le beurre moussieux. Ajoutez le haché d'agneau en l'émiettant, ajoutez le concentré de tomate, le bouquet garni et la sauce Worcestershire. Salez, poivrez et laissez réduire 20 min. Lorsque la sauce est épaisse, ajoutez les petits pois et laissez cuire 2 min.

Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).

Préparez la purée : faites cuire les pommes de terre coupées en morceaux 20 min. à l'eau salée, départ à froid. Ecrasez-les au presse-purée, mouillez avec le lait chaud mélangé à la crème et au beurre puis ajoutez les jaunes d'œufs en remuant vivement. Etalez la viande dans un plat à gratin, recouvrez de purée et mettez 30 min. au four. Vous pouvez également confectionner des parmentières individuelles à l'aide d'emporte-pièce.

Servez la parmentière d'agneau accompagnée d'une salade verte.

Vous pouvez utiliser de l'épaule.



Prép.  
30 min.

Cuisson  
50 min.

Niveau  
facile

Cuisson  
Poêle  
et Four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

600 g d'épaule d'agneau désossée

2 citrons confits

12 quartiers de tomates confites à l'huile

3 petites courgettes

3 c. à soupe d'huile d'olive

1/2 c. à café de cumin en poudre

1 c. à café de cannelle en poudre

1 pincée de 4 épices

2 branches de thym

5 branches de coriandre fraîche

Sel et poivre

**Pour la pâte :**

200 g de farine complète

120 g de beurre

30 g de parmesan râpé

1 pincée de noix de muscade râpée

Essayez cette recette inattendue,  
délicieuse comme une friandise salée...

## Crumble d'agneau aux tomates confites

Faites dorer dans l'huile, à feu vif, les peaux de citron et la viande coupées en tout petits dés. Ajoutez le thym émiétté, la cannelle, le cumin et quelques tours de moulin à poivre. Salez modérément à cause du citron confit, versez 30 cl d'eau et laissez mijoter 1 h 30 à couvert (45 min. en autocuiseur). Ajoutez les courgettes coupées en rondelles épaisses et la coriandre ciselée 20 min. avant la fin de la cuisson.

Préchauffez le four à 210° C (Th. 7).

Préparez la pâte à crumble : malaxer la farine, le beurre, le parmesan et la muscade jusqu'à obtenir une pâte sableuse qui se compacte quand on la presse au creux de la main et se détache quand on la travaille du bout des doigts.

Étalez le mijoté d'agneau aux courgettes dans un plat à gratin, recouvrez des tomates confites puis de pâte à crumble et mettez 30 min. au four.

Vous pouvez également confectionner des crumbles individuels.

Servez le crumble d'agneau accompagné d'une salade verte.



\*1 h 15 si autocuiseur





## Mijoté de souris d'agneau à la provençale

Salez et poivrez les souris d'agneau.

Mélangez la coriandre écrasée, la farine, le romarin et le thym ciselés puis roulez les souris dans ce mélange en pressant pour bien les enrober.

Faites dorer les souris dans l'huile bien chaude puis ajoutez l'ail écrasé, les oignons émincés, le poivron et le céleri coupés en petits dés puis les olives. Faites revenir 5 min., déglacez avec le vin blanc, ajoutez les tomates et laissez mijoter 2 h à couvert et à feu très doux.

Vérifiez la consistance de la sauce 30 min. avant la fin de la cuisson.

Si elle est trop liquide, poursuivez la cuisson à découvert.

Si elle est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau et poursuivez la cuisson à couvert.

Servez les souris saupoudrées de persil haché et accompagnées de leurs légumes de cuisson.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 4 souris d'agneau
- 1 branche de céleri
- 1 poivron rouge
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 branches de romarin frais
- 2 branches de thym frais
- 4 branches de persil plat
- 1 c. à soupe de graines de coriandre
- 800 g de tomates pelées
- 16 olives vertes
- 1 c. à soupe de farine
- 18 cl de vin blanc sec
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre du moulin



Prép.  
10 min.

Cuisson  
2 h

Niveau  
facile

Cuisson  
Cocotte

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 4 souris d'agneau
- 500 g d'oignons rouges
- 200 g de tomates
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à soupe de coriandre en poudre
- 1 c. à soupe de graine d'anis en poudre
- 1 pincée de pistil de safran
- 1 pointe de poudre de piment
- 4 c. à soupe de sucre roux
- 1 jus de citron
- 60 g de beurre clarifié
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre du moulin

Invitez la douceur et moelleux à votre table...

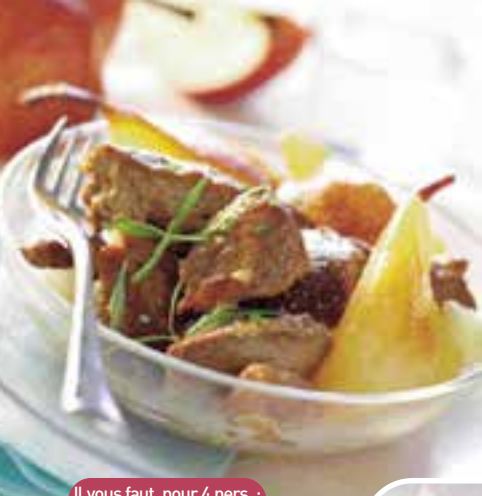
## Souris d'agneau laquées aux épices

Faites dorer les oignons émincés dans l'huile puis mixez-les avec un peu d'eau pour obtenir une pâte épaisse. Mixez le gingembre et l'ail écrasé avec un peu d'eau. Faites mousser le beurre clarifié à feu vif, ajoutez la cannelle, la pâte d'ail et de gingembre puis faites dorer. Ajoutez les souris d'agneau et faites-les dorer de tous les côtés 4 min. environ. Ajoutez le piment, l'anis et la coriandre en poudre puis les tomates concassées, salez, poivrez et laissez mijoter 10 min. à feu doux. Ajoutez la pâte d'oignons et laissez mijoter 1 h. Ajoutez la coriandre ciselée et le safran 10 min. avant la fin de la cuisson.

Au moment de servir, faites un caramel avec le sucre et le jus du citron et versez-le sur les souris pour les laquer.

Servez les souris entourées de leurs légumes de cuisson et accompagnées d'un riz parfumé.





## Épaule d'agneau confite et sa compotée de poires

Préchauffez le four à 130° C (Th. 4-5).

Pelez les poires, coupez-les quatre et citronnez-les.

Dans une cocotte pouvant aller au four, faites dorer la viande dans l'huile bien chaude puis ajoutez l'ail et l'oignon hachés.

Salez, poivrez et laissez dorer 10 min. Ajoutez les poires, le sucre, le romarin et le vin puis couvrez.

Mettez 5 h au four.

Servez l'épaule confite accompagnée de la compotée de poires et de graines de couscous.

### Il vous faut, pour 4 pers. :

800 g d'épaule d'agneau coupée

en morceaux

8 poires williams

3 oignons doux

4 gousses d'ail

1 branche de romarin

1 c. à café de sucre roux

Le jus d'un citron

1/2 verre de vin blanc

3 c. à soupe d'huile de tournesol

Sel et poivre



Prép.  
10 min.

Cuisson  
5 h

Niveau  
facile

Cuisson  
Cocotte  
au four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 800 g d'épaule d'agneau coupée en morceaux
- 1 kg de petites pommes de terre type Roseval
- 1 petit oignon
- 5 gousses d'ail
- 50 g de tomates séchées
- 2 étoiles de badiane
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Essayez ce navarin d'agneau nouvelle tendance :

## Epaule d'agneau confite parfumée à la badiane

Préchauffez le four à 130° C (Th. 4-5).

Pelez les pommes de terre et coupez-les en deux.

Dans une cocotte pouvant aller au four, faites dorer la viande 8 min. dans l'huile bien chaude. Ajoutez la badiane, les pommes de terre, l'ail, l'oignon émincé et les tomates. Mouillez 30 cl d'eau et couvrez.

Mettez 5 h au four.

Servez l'épaule confite accompagnée de ses légumes de cuisson.



## En deux temps, trois mouvements : les rôtis.



L'épaule (entière ou désossée et roulée), la selle de gigot, la selle anglaise, le carré et le gigot font d'excellents rôtis, très savoureux. Dans ces mêmes morceaux, on peut trouver des minis rôtis.

Ils peuvent cuire sans ajout de matière grasse, il suffit de les badigeonner d'un peu d'huile au pinceau.

Et plutôt que de piquer un gigot à l'ail, mettez les gousses "en chemise" (non épluchées) dans le plat, c'est plus délicat.

On compte généralement 10 min. de cuisson par livre pour une cuisson rosée, 15 min. pour une cuisson à point.

## En douceur : les sautés, les cuissons à l'étouffée et les mijotés...



La poitrine et le collier conviennent mieux aux cuissons douces qui font les bons petits plats dominicaux, à déguster en famille ou à la bonne franquette lors d'un dîner de copains : sauté d'agneau aux figues fraîches, navarin aux petits légumes, gardiane, tajine aux pruneaux ou aux abricots secs, aux fèves et aux poivrades, aux carottes, aux pois chiches et aux oignons, daube d'agneau ou encore petits ragoûts improvisés.

Les sautés doivent d'abord être saisis à feu vif avant de mitonner à l'étouffée ou de mijoter dans un peu de bouillon et/ou de vin.

Quant aux mijotés, l'idéal est de les préparer la veille pour le lendemain. Non seulement parce qu'ils sont meilleurs réchauffés, mais parce que cela permet de les dégraisser (en retirant la graisse qui a figé pendant le refroidissement).

Autres atouts : ils sont économiques et ne sont pas contraignants en temps de cuisson (1 h à 1 h 30).

Sans oublier l'exceptionnel gigot de 7 h (en réalité braisé 5 h)... à déguster à la cuillère !

## Conservation

**Pour conserver la viande d'agneau de manière optimale**, placez-la au réfrigérateur dans la partie la plus froide (0 à 4° C), dans son emballage d'origine. On peut l'y garder 2 jours pour les petites pièces (côtes) et jusqu'à 4 jours pour les plus grosses (gigot). Mais attention : 24 h seulement pour les produits tripiers, très fragiles.

**Ne conservez jamais la viande dans de l'aluminium ou des boîtes en plastique** qui altèrent la couleur et l'odeur.



## Cuisson mode d'emploi

**Choisissez bien la matière grasse pour la cuisson :** préférez l'huile d'olive ou l'huile de tournesol qui enrichissent l'agneau en acides gras insaturés. Mais la viande d'agneau peut être cuite sans matière grasse, elle sera encore plus légère.

**Pour que la viande soit bien tendre**, il faut la sortir du réfrigérateur à l'avance pour que sa chair ait le temps de s'assouplir. Comptez environ 1 h pour un gigot.

**Pour bien griller une côte**, il faut d'abord mener la cuisson à feu vif pour saisir la viande, puis à feu doux pour qu'elle reste moelleuse à cœur. D'abord saisie, elle conservera tous ses sucs.

**La cuisson au barbecue convient bien à l'agneau mais demande une certaine maîtrise du feu.**

Pensez à huiler la viande au pinceau au préalable pour qu'elle n'attache pas. Ou bien faites-la mariner à cru dans de l'huile parfumée aux herbes. Pour des brochettes (filet ou épaule), acidulez l'huile avec un ingrédient acide (citron, vinaigre, vin) pour plus de tendreté.



# La viande d'agneau, pure gourmandise !

Pratique à cuisiner au quotidien, la viande d'agneau est aussi un mets de choix pour un jour de fête. Autre avantage : elle se cuisine en solitaire, pour deux ou pour dix avec la même facilité !

Sachez la **déguster** !

- **La viande d'agneau se consomme un peu plus cuite que les autres viandes rouges**, rarement saignante, plutôt rosée, surtout à cœur. Les zones cuites ont une couleur grise.
- **Après la cuisson, laissez reposer les pièces rôties ou grillées** en les gardant 5 à 10 min. au chaud entre deux plats ou en les enveloppant d'une feuille d'aluminium. Cela permettra au sang d'irriguer à nouveau toute la viande, lui conservant ainsi sa jutosité.

Les bons **mariages**.



- **Les herbes et les aromates** : oignons, échalotes, ail, persil, thym, romarin, coriandre (tajines), menthe (gigot sauce à la menthe, fricadelles à la menthe), zeste de citron ou d'orange et olives (tajines, daube d'agneau provençale).
- **Les épices** : sel et poivre mais aussi piment d'Espelette ou de Cayenne, safran, cumin, muscade, etc. (gigot laqué aux épices).
- **Les légumes** :
  - les pommes de terre : purée maison avec les côtes ou le gigot, pommes sautées, pommes boulangère...
  - les légumes verts : haricots verts ou haricots beurre, petits pois, pois gourmands, bettes (gigot de grand-mère aux deux haricots).
  - les endives, le fenouil et le céleri en gratins avec les rôtis.
  - les carottes et les navets, braisés ou en purée avec les sautés.
  - les champignons en poêlée avec les côtes et rôtis.
  - les aubergines, les courgettes, les artichauts poivrade, les fèves fraîches, les tomates et les pois chiches avec les rôtis.
  - les légumes secs : flageolets, cocos de Paimpol, cocos roses, pois chiches (gigot flageolets, ragoût, tajines).
- **Les fruits secs** : pruneaux et abricots secs (pour farcir un rôti ou avec un tajine).
- **Le riz** : façon pilaf avec des pistaches, des graines de cardamome, des amandes, des pignons (pour accompagner un tajine, de l'agneau haché, ou des keftas d'agneau).
- **La panure** : mie de pain trempée dans du bouillon, œuf, épice, etc. (côtes panées ou en crêpinettes, rôti en croûte d'herbes).
- **Les farces** : chair à saucisse pour farcir un gigot ou une épaule désossés, un carré, de la poitrine ou du collier.

## **Cru ou cuit : l'agneau haché.**

L'agneau haché cru (épaule) permet de préparer des recettes qui plaisent souvent aux enfants : steak d'agneau haché, boulettes, keftas tunisiennes, roseaux marocains (autour d'un bâtonnet). Mais pensez aussi à hacher les restes d'agneau cuit pour préparer de savoureuses recettes : fricadelles à la menthe, Parmentier d'agneau, boulettes, croquettes (purée mêlée de hachis), etc.

## À la **française** ou à l'**anglaise** ?

Il y a deux écoles pour découper un gigot :

- **à l'anglaise** (la plus répandue) : la découpe se fait à l'horizontale, parallèlement au manche, en incurvant le couteau sur l'os. Les premières tranches sont assez cuites, celles proches de l'os plus saignantes.
- **à la française** : la découpe se fait perpendiculairement à l'os. Elles ont donc toutes une partie cuite et une partie rosée.



## Ses qualités **nutritionnelles**.

Quelques morceaux contiennent moins de 10 % de lipides, mais la plupart ont des teneurs comprises entre 10 et 5 % voire plus de 15 % pour certains morceaux.\*

Ex :

- Gigot rôti : 8,9 %\*
- Collier sauté (Navarin) : 16 %\*
- Côtes filet grillées : 15 %\*

\* Source : Valeurs nutritionnelles des viandes CIV, 1999.

## Saveurs du sud

### La viande d'agneau aime les accents méditerranéens.

Tomate, ail, olives (ou tapenade), herbes de garrigue, huile d'olive relèveront donc avec bonheur un fond de cuisson.

Plus au sud encore, elle s'accommode également des saveurs orientales, notamment du sucré salé : mijotée avec des oignons, du miel, des fruits secs et des zestes d'orange jusqu'à ce qu'elle soit presque confite, la viande d'agneau offrira des contrastes de saveurs incomparables.

On peut aussi badigeonner un rôti de miel aux trois-quarts de sa cuisson pour lui donner un aspect laqué et déglacer la sauce avec un peu de vinaigre de Xérès ou balsamique en fin de cuisson.



## Les bons trucs

**Il faut toujours servir les rôtis** (surtout le gigot) sur des assiettes chaudes car le gras de l'agneau fige très vite.

**Pour un gigot encore plus tendre**, frottez-le avec du vinaigre avant cuisson ou bien arrosez-le d'un peu de vinaigre à mi-cuisson. Choisissez un bon vinaigre (type Xérès) et n'en mettez pas plus de 5 cl.

**Encore meilleurs réchauffés** : nos rythmes de vie ne permettent pas toujours de préparer un dîner en rentrant du bureau, surtout pour recevoir. Tant mieux car les plats mijotés à base d'agneau ont tout intérêt à être préparés la veille ! Ils n'en seront que plus tendres et surtout, cette cuisson en deux temps permettra de les dégraisser avant de les réchauffer, le gras se figeant en refroidissant, étant du même coup très facile à éliminer.