



La viande, une ressource essentielle

L'agneau

un choix de morceaux
tous morceaux de choix

laViande
d'agneau
DES MÉTIERS, UNE PASSION





La viande,
une ressource
essentielle

1 Collier

▼ Braiser ■ Bouillir

2 Côte découverte

● Griller ▼ Braiser

3 Côte seconde

● Griller

L'agneau

Plus d'infos sur
la-Viande.fr

un choix de morceaux



4 Côte première

● Griller



5 Filet

● Griller ▲ Rôtir



6 Côte filet

● Griller



7 Selle
● Griller ▲ Rôtir

8 Gigot raccourci
▲ Rôtir



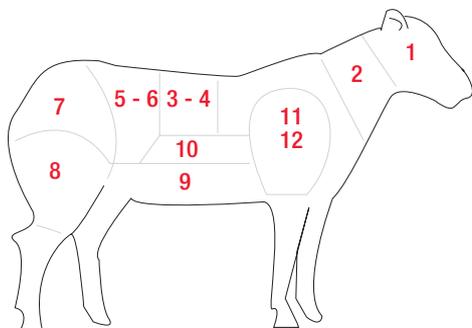
7 et 8 Gigot entier
● Griller ▲ Rôtir



9 Poitrine
▼ Braiser ■ Bouillir



10 Haut-de-côtes
▼ Braiser ■ Bouillir



11 Epaule
▼ Braiser ▲ Rôtir



12 Epaule Roulée
▲ Rôtir

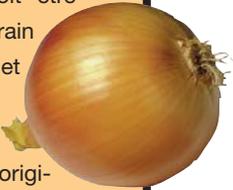
plus on connaît ses morceaux plus on l'aime

- **Le collier** : ce morceau charnu et osseux est le morceau à braiser par excellence. Comme pour la poitrine et le haut de côtes, une cuisson lente permet à la viande s'attendrir et aux cartilages de fondre.
- **La côte découverte** : c'est la côte qui est la plus proche du collier. Sa chair est plus grasse que celle des côtes secondes et premières et elle s'étend le long du manche.
- **La côte seconde** : située entre les côtes découvertes et premières, elle offre une noix de viande un peu moins importante que la côte première.
- **La côte première** : elle se distingue des côtes précédentes par son long manche et possède une belle noix de chair entourée de très peu de graisse.
- **Le filet** : laissé entier, c'est une superbe pièce à rôtir. Détaillée en tanches épaisses de 3 cm elle donne des lambchops à griller.
- **La côte filet** : elle ne comporte pas de manche, juste un petit os central sur lequel est attaché un petit morceau de viande très délicat, le filet, prolongé par des bavettes entrelardées.
- **La selle** : avec le gigot raccourci, elle forme le gigot entier. Désossée et ficelée, elle peut être rôtie entière ou découpée en côtes de gigot à griller.
- **Le gigot raccourci** : c'est le gigot duquel a été retiré la partie haute, la selle. Entier ou raccourci, le gigot se termine par la souris, petit muscle ovale en forme de poire situé en haut du manche.
- **Le gigot entier** : il se compose de la selle et du gigot raccourci. Symbole gourmand des Français, il se fait rôtir.
- **La poitrine** : désossée, parée et grillée, elle se fait épigramme, mot dont l'origine tient de la petite histoire. Un cuisinier, dont la maîtresse lui avait dit s'être, la veille, régalée d'épigrammes (petites pièces en vers), imagina, pour lui plaire, un plat à base de poitrine d'agneau.
- **Le haut de côtes** : il s'utilise rarement seul mais avec de la poitrine ou du collier pour préparer des plats mijotés fondants et savoureux.
- **L'épaule** : selon qu'elle est désossée ou non, elle s'accommode de diverses façons. Non désossée, elle se fait rôtir au four : les os communiqueront à la viande une saveur incomparable.
- **L'épaule roulée** : désossée, l'épaule donne une large bande de viande de faible épaisseur. Enduite ou non de farce, roulée et ficelée, elle se fait rôtir au four.

il est bon de se familiariser avec tous ses morceaux

A l'achat, la viande d'agneau doit être d'une couleur rose vif, avec un grain serré et lisse et une graisse ferme et blanche.

Elle se conserve de deux à trois jours au réfrigérateur, dans son emballage d'origine. Pour qu'elle soit bien tendre, il faut ne pas la cuire dès sa sortie du réfrigérateur, mais la laisser quelques minutes à température ambiante. Les spécialistes du surgelé proposent, dans leur rayon viandes, de nombreux morceaux de veau comme les. Ces viandes se gardent plusieurs mois au congélateur. Elles nécessitent quelques heures de décongélation au réfrigérateur, avant la cuisson.



Raffinée

La viande d'agneau a eu, de tous temps, une réputation de mets raffiné. Tendre et savoureuse, elle tient une place prépondérante dans la cuisine festive mais aussi dans celle de tous les jours. S'il n'y a rien de tel qu'un gigot ou un carré d'agneau rôti pour flatter ses invités, rien ne fait autant plaisir qu'une côtelette d'agneau grillée.

Tendre et savoureuse, la viande d'agneau se déguste en toute occasion.

diététiquement agneau

La viande d'agneau est une source de protéines animales bien équilibrées en acides aminés indispensables et se caractérise par des apports significatifs en fer mais aussi en zinc et en vitamines, en particulier la PP et la B12.

Les côtes : première, seconde ou découverte elles se reconnaissent à leur manche. La côte filet ne comporte pas de manche mais un os central et la côte de gigot, taillée dans la pointe du gigot, ne comporte aucun os.

La noisette : la noix des côtes premières ou filet détachées de l'os.

Le carré : les côtes premières (4), secondes (4) et découvertes (5) mais non séparées forment un rôti particulièrement savoureux.

La selle anglaise : les double côtes filet non séparées constituent une belle pièce à rôtir.

La selle de gigot : désossée et ficelée, c'est une petite pièce à rôtir à ne pas confondre avec la selle anglaise.

Le baron : composé des deux gigots et de la selle anglaise, il se fait rôtir au four ou à la broche.

pour chaque recette choisir le bon morceau

Bien cuire

Qu'elle soit grillée, poêlée ou rôtie, la viande d'agneau se déguste rosée ou tout au plus à point. Trop cuite, elle risque de se dessécher et perdre sa finesse.

La meilleure cuisson pour les côtes d'agneau reste la grillade. Menée, dans un premier temps, à vive température elle permet de bien saisir la viande qui conserve alors son jus et ses suc.

Pendant la cuisson et afin qu'elle ne perde pas son jus, il ne faut jamais piquer la viande avec une fourchette pour la retourner mais utiliser une spatule. De même, il ne faut saler la viande qu'au moment de servir.



L La viande d'agneau doit être servie le plus chaud possible : il est recommandé de faire chauffer le plat de service et les assiettes.

Pour permettre à la viande rôtie de se détendre après la cuisson, il est conseillé de la laisser reposer 15 mn dans le four éteint, porte entrouverte. Elle sera plus uniformément rosée et tendre.

	Morceaux à choisir	Poids moyen par personne	Temps de cuisson
Gigot	Gigot entier ou raccourci	120 à 150 g	10 à 15 mn par livre
Carré de côtes rôti	Carré de côtes premières et/ou secondes	150 g	12 mn par livre
Côtelettes grillées	Côtes premières ou secondes Côtes filet	150 g	5 à 6 mn
Selle anglaise rôtie	Filet	120 à 150 g	12 mn par livre
Selle rôtie	Selle de gigot	120 à 150 g	10 à 15 mn par livre
Brochette	Epaule	120 à 150 g	5 à 6 mn
Navarin, Ragoût...	Haut de côte, poitrine, collier, épaule	200 g	1 à 2 heures (25 à 45 mm en A.C.)