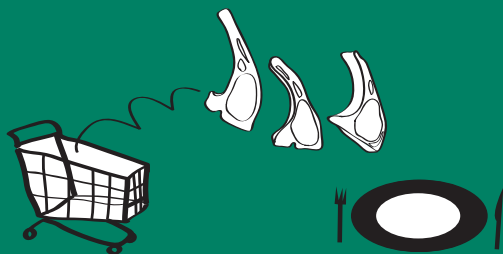


Blandine Vié

# L'AGNEAU PASSE À TABLE



De la barquette à l'assiette

# L'AGNEAU PASSE À TABLE

De la barquette à l'assiette

**Blandine Vié**

Ancien cadre de la distribution, Cyril Rouquet est un fou passionné de cuisine. C'est grâce à son blog culinaire *Kitchenrise* (<http://kitchenrise.blog.mongenie.com>) et à sa participation à *Masterchef* – dont il reste le candidat le plus félicité dans l'histoire de l'émission – qu'il a été révélé.

En 2010, il a publié *Les meilleures recettes de Cyril Rouquet, À vous de jouer!* (Éditions Kawa) et en 2011 : *Cook'in pour tous* pour Guy Demarle.

Consultant culinaire, chef à domicile, il s'apprête à ouvrir en 2012 son propre restaurant... en plein cœur de Paris...

Lorsque Blandine Vié m'a demandé de préfacier son livre, j'ai été très honoré. J'ai souri (d'agneau), ma réponse a été : j'y go (d'agneau)! Je me suis mis en selle (d'agneau) et j'ai donné un bon coup de collier (d'agneau). Il fallait que ce soit carré (d'agneau)... car, vous l'aurez compris, l'agneau est ma viande préférée !

Outre à l'étal de la boucherie, toutes ces découpes d'agneau se retrouvent aujourd'hui prêtes à l'emploi dans les barquettes de nos supermarchés. J'en achète régulièrement. Bien que n'étant pas néophyte, j'avoue me rabattre souvent sur les mêmes morceaux, probablement par manque de connaissance du produit.

Blandine, avec sa facilité littéraire, nous livre tous les secrets de l'agneau conditionné : bien décrypter une étiquette, comprendre les dénominations, reconnaître les mentions d'origine et les différents labels. Vous saurez tout sur les barquettes d'agneau, sans oublier la qualité de l'emballage qui a aussi son importance !

Mon morceau favori est la selle, je la cuis simplement à la poêle, bien assaisonnée. Les recettes proposées par Blandine sentent bon la terre et les voyages. J'ai craqué pour le haricot de mouton « modern style » et le tajine d'agneau aux aubergines. Générosité oblige, avec son complice Patrick de Mari, elle nous propose aussi le petit vin qui va bien avec.

Cet ouvrage n'est que conseils, humour et volupté. Un régal. Lisez-le et filez vite à vos fourneaux : l'agneau rendra plus beaux vos repas familiaux et entre amis.

**Cyril Rouquet**

## À SAUTE-MOUTON DE LA BARQUETTE À L'ASSIETTE

<b>Dans mon caddy</b>	p. 10
<b>Dessine-moi un agneau</b>	p. 12
<b>L'étiquette à la loupe</b>	p. 14
<b>Les secrets de la barquette</b>	p. 18
<b>Et maintenant... à la casserole !</b>	p. 22
• Navarin d'agneau aux petits légumes	p. 38
• Carbonades de collier d'agneau à la bière	p. 42
• Collier d'agneau aux carottes et au cumin	p. 44
• Crumble d'agneau aux deux abricots	p. 46
• Crumble d'agneau à la provençale	p. 48
• Tajine d'agneau aux aubergines	p. 50
• Tajine d'agneau aux figues et aux amandes	p. 52
• Curry d'agneau à l'indienne	p. 54
• Colombo d'agneau à la créole	p. 56
• Poitrine d'agneau caramélisée, façon <i>spare ribs</i>	p. 58
• Estouffade d'agneau aux pommes de terre à l'irlandaise	p. 60
• Mijoté d'agneau au cidre, carottes et navets	p. 62
• Haricot de mouton « modern style »	p. 64
• Cocotte d'agneau aux cocos de Paimpol	p. 66
• Tourte à l'agneau	p. 68
<b>L'agneau, c'est pas un dur à cuire</b>	p. 70
<b>Du rab ? Chouette alors !</b>	p. 74
<b>Le glouglou et l'agneau</b>	p. 77

## BÊBÊTE... TES PAPIERS !

<b>Si ce n'est toi, c'est donc ton frère !</b>	p. 82
<b>Labêêl et la Bête</b>	p. 84

## REVENONS À NOS MOUTONS !



# À SAUTE - MOUTON

DE LA BARQUETTE  
À L'ASSIETTE



# DANS MON CADDY

**L'acheter : les critères de choix, les proportions**

## BIEN SAVOIR ACHETER L'AGNEAU

Pour reconnaître la qualité d'une viande d'agneau, il faut prendre en compte deux critères :

### La couleur

Elle dépend du type d'élevage :

- du rose tendre au rouge – jamais sombre – pour l'agneau d'herbe ou de bergerie ;
- presque blanche pour l'agneau de lait, du fait qu'il est élevé exclusivement au lait.

Pour l'un et pour l'autre, si le morceau comporte un peu de graisse, elle doit toujours être très blanche.

Avant tout achat de viande d'agneau en barquette, il est impératif de bien lire l'étiquetage (→ voir page 14), notamment la date de péremption.

Évitez les morceaux ternes dont la couleur semble passée ou trop foncée.

### L'aspect

L'aspect d'une viande de qualité doit être mat.

- Le grain de la viande d'agneau d'herbe doit être serré et sa texture ferme et élastique.
- La chair est un peu plus molle chez l'agneau de lait, mais elle ne doit pas pour autant être flasque.

Le gigot doit être dodu, bien ramassé, pas trop gros et d'une couleur rose tendre ou rouge.

## LES BONNES PROPORTIONS

**Gigot** : 300 g par personne, soit un gigot de 1,2 kg pour 4 personnes, 1,5 kg pour 5 et 2,4 kg pour 8.

**Carré** : 150 g par personne.

**Côtelettes** : 150 g par personne.

**Selle** : 120 à 150 g par personne.

**Brochette (épaule)** : 120 à 150 g par personne.

**Navarin, ragoût, etc.** : 200 à 250 g par personne.

D'une manière générale, n'hésitez pas à prévoir des portions généreuses qui vous permettront de préméditer des recettes savoureuses avec les restes (→ voir page 74).

## UN PEU D'HISTOIRE

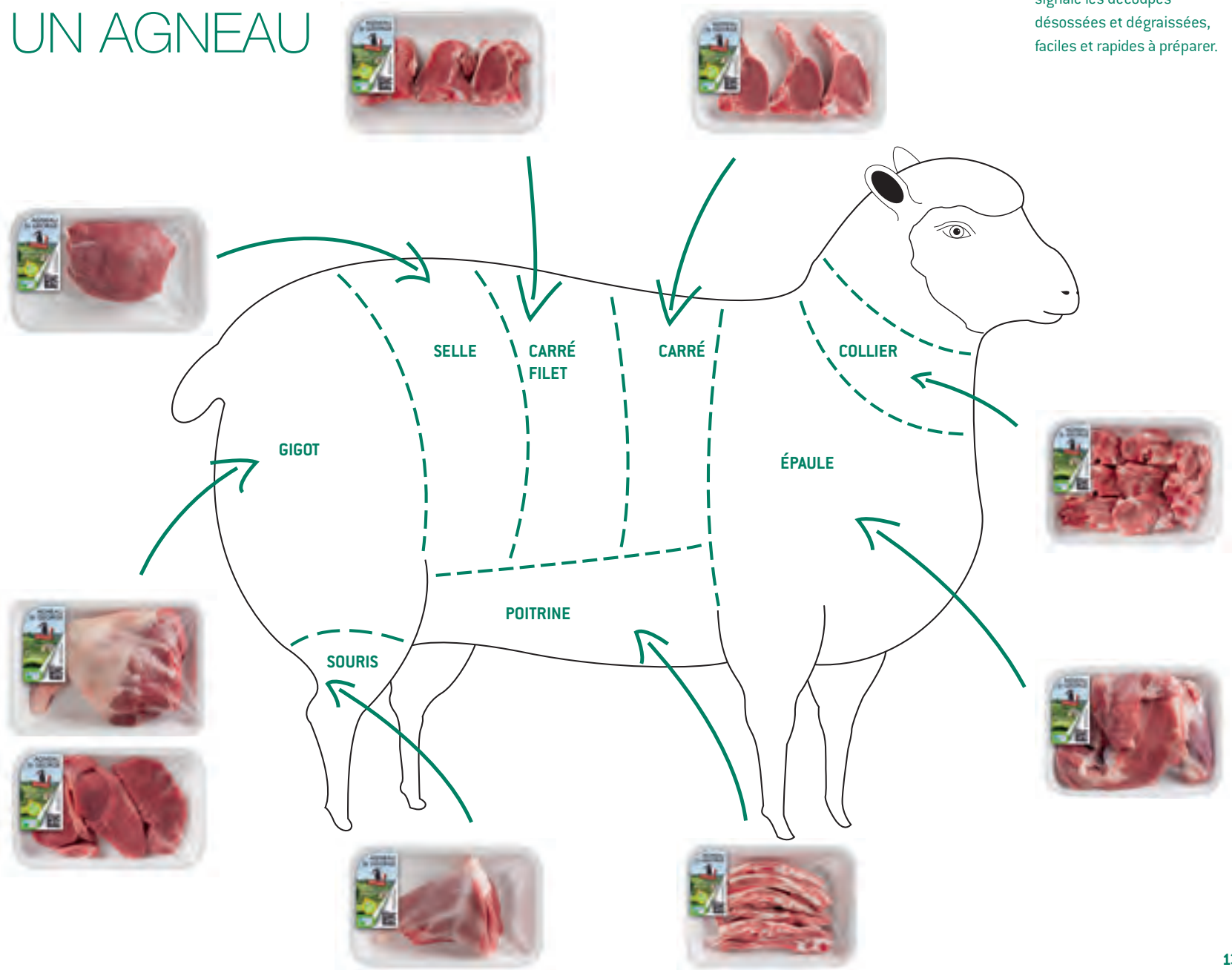


Le mouton est apparu il y a deux millions d'années en Asie. D'abord considéré comme gibier par les hommes préhistoriques de l'ère paléolithique, il fut peu à peu domestiqué, d'abord en Irak puis

dans toute l'Asie entre le xx<sup>e</sup> et le x<sup>e</sup> millénaire avant notre ère. C'est sous la Rome antique que les saveurs délicates de l'agneau furent préférées à celles plus soutenues du mouton.

# DESSINE-MOI UN AGNEAU

La présence du logo Presto sur certaines étiquettes signale les découpes désossées et dégraissées, faciles et rapides à préparer.



# L'ÉTIQUETTE À LA LOUPE

L'étiquetage de la barquette livre des informations évidentes (type de morceau, origine, dates d'emballage et de péremption, poids, prix), mais aussi des données plus absconses qu'il est judicieux de décrypter pour optimiser son achat.

## **Dénomination du produit (type de morceau)**

C'est une mention obligatoire. De ce fait, elle est toujours inscrite de manière très visible – généralement en gros et en gras – dans le haut de l'étiquette.

Exemples : Agneau côte 4 pièces ; Côte agneau x 3 ; Agneau côte filet 3 pièces ; Collier ; Gigot en tranche avec os ; Pavés de gigot d'agneau ; Poitrine à ragoût, à navarin ; Manche de gigot à ragoût, à navarin ; etc.

Comme on peut le remarquer, la dénomination du morceau s'assortit parfois du nombre de pièces contenues dans la barquette.

En revanche, la dénomination de l'espèce – agneau – est une mention volontaire, mais pas obligatoire, quoique presque toujours précisée.

## **Origine**

Elle figure presque toujours sous la dénomination du morceau bien que ce ne soit pas obligatoire.

Souvent même, quand il s'agit d'agneau français, elle est revendiquée par un logo identificateur de la région dont provient l'agneau. Par exemple : Agneau fermier du Quercy ; Agneau du Poitou-Charentes ; Agneau laiton

de l'Aveyron ; Agneau de lait des Pyrénées ; etc.

Quand il s'agit d'agneau importé, le pays d'origine peut être précisé. Exemples : Royaume-Uni, Angleterre, pays de Galles, Écosse, Irlande, Nouvelle-Zélande. Parfois, il est juste mentionné UE pour un agneau d'origine européenne.

## **N° de lot (abattoir et lieu de découpe)**

Il complète la mention d'origine en permettant de remonter la filière.

Il est attribué par rapport à un abattoir.

Tous les jours, des lots sont formés dans chaque abattoir en fonction de leur provenance (région ou pays d'origine). Chaque lot porte un numéro spécifique. Cela permet de retrouver facilement ce qui a été référencé sous ce numéro en cas d'incident.

Le petit logo «03», suivi d'un numéro, correspond au n° d'atelier de découpe.

## **Nom et adresse du découpeur conditionneur**

Le nom et les coordonnées du découpeur conditionneur doivent impérativement figurer sur l'étiquetage de chaque barquette.



## Signes d'identification de la qualité

La mention d'origine peut être complétée par un logo identifiant un signe de qualité, tel « Label Rouge », « IGP » (Identification Géographique Protégée), ou « AOP » (Appellation d'Origine Protégée).

Elle peut également s'assortir d'un logo « Label AB » qui certifie que l'éleveur a suivi des méthodes d'élevage correspondant aux critères de certification de l'agriculture biologique, notamment pour la nourriture de ses ovins (aliments composés d'au moins 95% d'ingrédients issus du mode de production biologique, mettant en œuvre des pratiques agronomiques et d'élevage respectueuses des équilibres naturels, de l'environnement et du bien-être de l'animal).

## Pictogrammes

Ce sont des petits dessins identifiables au premier coup d'œil, destinés à indiquer au consommateur les meilleures méthodes de cuisson pour le morceau choisi : gril pour les morceaux à griller, poêle pour les morceaux à poêler, cocotte pour les morceaux à mijoter, etc. Ces conseils culinaires peuvent aussi figurer en toutes lettres.

Ils constituent un plus attractif pour l'acheteur, mais ne sont pas obligatoires. Néanmoins, ils sont de plus en plus présents sur les étiquettes.

## DLC (date limite de consommation)

Elle est obligatoire. Elle n'est pas normée, mais garantit la fraîcheur du produit jusqu'à cette date.

En règle générale, des tests sont faits par rapport au type d'emballage. Et la date de péremption est calculée avec une large marge de sécurité. Ainsi, si les tests ont démontré qu'une barquette sous atmosphère modifiée (c'est-à-dire protectrice) pouvait se conserver 14 jours sans dommage lorsque la chaîne du froid (entre 0° et + 2°C) est respectée,

la date est ramenée à 8 jours seulement pour pallier les éventuels décalages de la chaîne du froid en GMS (grandes et moyennes surfaces), par exemple en cas d'élévation de la température pendant le dégivrage des consoles réfrigérantes (qui peut alors remonter jusqu'à 7°C).

## Code-barres

Ses lignes verticales contiennent des renseignements informatiques, notamment le prix de l'article considéré, comme celui de notre barquette. Le code-barres est scanné à la caisse afin de livrer ses informations.

Il est intéressant de noter que dans les magasins « Cash and Carry », le code-barres se réfère à une notion de poids (prix au kilo) et non à l'article.

The diagram shows a label for 'PAVÉS DE GIGOT D'AGNEAU'. The label has a red header with the product name. Below the name, it says 'ORIGINE : ' and 'CONSEILS DE CUISSON : '. A callout 'Dénomination du produit' points to the red header. A callout 'Origine' points to the 'ORIGINE : ' text. A callout 'DLC' points to the date '20.10.11'. A callout 'N° de lot' points to the 'LOT N° XXXXXXXXXXX' text. A callout 'Code-barres' points to the barcode at the bottom left. The label also displays 'Conditionné le 14.10.11 à consommer jusqu'au 20.10.11', 'Prix/kg 19,90€', 'Poids net 0,448kg', and a total price of '8,92€' with the instruction 'à conserver à 0° +4°'.

PAVÉS DE GIGOT D'AGNEAU	
ORIGINE :	
CONSEILS DE CUISSON :	
LOT N° XXXXXXXXXXX	
Conditionné le 14.10.11 à consommer jusqu'au 20.10.11	
Prix/kg	Poids net
19,90€	0,448kg
à conserver à 0° +4°	
8,92€	

# LES SECRETS DE LA BARQUETTE

72 % de la viande d'agneau se vendent en GMS, contre 28 % en boucherie.  
Donc en barquettes.

C'est dire si le support que constitue la barquette a son importance et qu'il n'est pas superflu de s'y intéresser de près.

## La barquette (support)

Les barquettes du commerce sont majoritairement en polystyrène blanc rigide et antioxydant.

Néanmoins, il en existe plusieurs types, dont voici les plus classiques :

- des barquettes à fond lisse ;
- des barquettes à fond lisse avec un buvard posé sur le fond ;
- des barquettes avec un fond à rails (cannelures parallèles) sur lequel est posé un buvard ;
- des barquettes microperforées.

En outre, selon la forme et la taille du morceau qu'elles vont recevoir – mais aussi du volume d'atmosphère protectrice (voir paragraphe «le film») –, ces barquettes sont plus ou moins profondes.

## Mais à quoi riment ces différences ?

Il faut savoir que plus le muscle est désossé, plus il est tendre et plus il est fragile. Donc, plus il est susceptible de rendre un peu de jus sanguinolent – ce qu'on appelle l'exsudat – dans la barquette.

D'où l'utilité, pour que le morceau ne macère pas dans cet exsudat, de placer un buvard dans la barquette afin qu'il pompe ce jus.



Si la barquette est munie de rails, c'est encore mieux car le jus peut s'écouler et la viande ne reste pas au contact de cette humidité.

Et le top, c'est la barquette microperforée dans laquelle le buvard est incorporé, ce qui laisse la viande parfaitement exempte de trace d'humidité puisque celle-ci s'écoule au fur et à mesure à l'intérieur de la barquette par le biais des microperforations.

Au dos de la barquette (sur le dessous), se trouvent également des informations thermomoulées, notamment la mention «sans CFC» ou «senza CFC» (en italien). Cette mention signifie que le matériau de la barquette est sans chlorofluorocarbures, donc sans danger pour la santé.

### Le film

Plus la zone de découpe est proche du lieu de vente, plus le film de la barquette est basique car la viande a moins de risques de s'altérer. Ainsi, les enseignes qui reçoivent la viande sous forme de carcasses et la découpent elles-mêmes se contentent-elles de poser un film simple sur la barquette dans le double but de protéger la viande et de pouvoir coller une étiquette.

Quand la barquette voyage depuis son lieu de découpe, elle est emballée sous atmosphère modifiée, c'est-à-dire protectrice. De ce fait, certaines barquettes sont plus profondes.

### La chaîne du froid

Quand la barquette est emballée à l'atelier de découpe, elle voyage dans des camions frigorifiques où la chaîne du froid est contrôlée à une température maximale de 3°C, mais qui se situe plutôt entre 0° et 2°C, afin d'éviter tout risque.

Il appartient ensuite aux GMS de maintenir cette chaîne du froid dans des conditions optimales.

## L'AGNEAU PRESTO QUÉZACO? —————

Disons-le tout net :

l'agneau Presto, c'est un concept !

L'idée, c'est de rendre service au consommateur, surtout au jeune consommateur pour qui la cuisine est un hobby – en passe même de devenir un sport national – mais qu'on ne peut pas facilement assouvir au quotidien, faute de temps. Pas toujours évident, en effet, de se mettre aux fourneaux en rentrant du bureau.

C'est pourquoi, le concept d'agneau Presto, c'est de répondre à ce désir de cuisiner différemment en proposant de nouveaux morceaux (émincés, dés, steaks hachés, etc.)

plus faciles et plus rapides à cuisiner.

Les barquettes proposées sont des barquettes–portions individuelles ou pour 4 personnes maximum, à griller en moins de 10 minutes ou à rôtir en moins de 30, avec très peu d'os et de gras. Un concept qui répond donc à un besoin évident de cuisine simple, bonne et ludique.

Les trois filières ovines française, britannique et irlandaise se sont mobilisées pour satisfaire cette nouvelle demande d'une nouvelle catégorie de consommateurs.

→ Pour en savoir plus sur la viande d'agneau : [www.ilovemeat.fr](http://www.ilovemeat.fr)

# ET MAINTENANT... À LA CASSEROLE !

## Le cuisiner morceau par morceau

On peut classer les morceaux de l'agneau en deux catégories :

→ Les morceaux destinés  
à une cuisson rapide

À griller, à poêler, à sauter,  
à fricasser ou à rôtir

- Gigot,
- Épaule (avec os ou désossée),
- Carré (côtes premières),
- Filet,
- Selle ou quasi,
- Épigramme (poitrine  
et haut-de-côtelettes désossé),
- Poitrine.

→ Les morceaux destinés  
à une cuisson lente

À mijoter, à braiser ou à bouillir

- Poitrine,
- Épaule (découpée ou hachée),
- Haut-de-côtes  
(ou de côtelettes),
- Collier (ou collet).

Certains peuvent être indifféremment cuisinés de manière rapide ou de manière lente, c'est pour cela qu'ils entrent dans les deux catégories. Que la cuisson soit lente ou rapide, la viande d'agneau n'est jamais compliquée à préparer. Le repas est facilement prêt et toujours bon.

## LA CULOTTE

### Gigot entier ou raccourci

Le gigot doit son nom à un ancien instrument de musique, la gigue, qui a la même forme que lui.

Le gigot entier se compose de la cuisse et de la selle.

Le gigot raccourci ne comporte plus la partie haute ou selle, mais seulement la cuisse.

De plus en plus fréquemment, le gigot est vendu « raccourci ».

### des idées de recettes

- Gigot à la crème d'ail
- Gigot glacé au miel
- Gigot d'agneau à la menthe, à l'anglaise
- Gigot de 7 heures : désossez le gigot (gardez l'os concassé), mettez 4 gousses d'ail et 100 g de lardons roulés dans le thym, du sel et du poivre dans le creux de l'os, ficelez, faites dorer de tous côtés à l'huile et au beurre, réservez. Faites revenir l'os avec 3 oignons émincés dans la même cocotte. Remettez le gigot, mouillez avec 50 cl de bouillon, ajoutez un pied de veau blanchi fendu en deux, 4 tomates concassées, 6 gousses d'ail. Couvrez et enfournez à 120°C/th. 4. Laissez cuire pendant 7 h en retournant de temps en temps. Dressez le gigot sur un plat chaud, filtrez le jus, dégraissez-le en surface. Servez avec une bonne purée.
- Gigot en croûte de sel : 2 h à l'avance, faites une pâte avec 250 g de farine, 400 g de gros sel et 3 blancs d'œufs. Mêlez-y 2 branches de thym et une de romarin, effeuillées. Réservez au frais. Badigeonnez un gigot raccourci d'huile d'olive, parsemez-le d'une branche de thym effeuillée, laissez-le en



attente en retournant 2 ou 3 fois. Étalez la pâte au rouleau sur la tôle du four huilée, disposez le gigot au centre, refermez-la complètement en colmatant. Déposez dans un plat à four avec les gousses d'une tête d'ail en chemise. Enfouissez 30 à 35 min à 240°C/th. 8 et laissez reposer 15 min à l'entrée du four éteint sous un torchon. Pour servir, cassez la croûte, dégagez-la, et découpez le gigot en tranches larges. Poivrez-les au fur et à mesure et dressez-les sur un plat chaud.

## COMMENT DÉCOUPER LE GIGOT ?



On découpe de petites tranches perpendiculaires à l'os, ce qui empêche le sang de s'écouler et préserve la tendreté de la viande. Chaque tranche a un peu de cuir, de rosé et de saignant.

Pour optimiser la saveur en bouche, d'une manière générale, découpez les muscles contre le grain de viande plutôt que de faire des tranches dans le sens du grain.

### des astuces

- Piquez le gigot de gousses d'ail et de filets d'anchois. Dans ce cas, ne salez pas.
- Quand vous faites un gigot, réservez les premières tranches moins larges et trop cuites pour un hachis.

### Baron d'agneau

C'est l'ensemble des deux gigots et de la selle. Il se fait rôtir au four ou à la broche pour les grandes tablées.

### Côtes de gigot (avec ou sans os)

Quelquefois, le gigot est vendu débité en belles tranches charnues, à griller ou à poêler.

### des idées de recettes

- Tranches de gigot grillées à la diable
- Tranches de gigot au beurre d'anchois
- Steaks d'agneau à la crème de champignons (déglacez la sauce au porto ou au banyuls et crèmez-la)
- Steaks de gigot à la provençale (tomates, tapenade, herbes)
- Steaks de gigot à la catalane (tomates, ail, anchois)
- Tranches de gigot à la bretonne (avec des haricots secs, une ou 2 carottes et 3 gousses d'ail pilées en pommade avec 50 g de beurre demi-sel)

### des astuces

Les tranches de gigot désossées peuvent être émincées et cuites au wok ou à la poêle chinoise. À essayer avec des brocolis et des amandes par exemple.

### Pavés de gigot

Ce sont de jolis pavés taillés dans le gigot, sans os. Ils sont épatants à poêler ou à griller.

### Souris ou manche de gigot (jarret avec os)

On appelle souris (ou manche de gigot) le haut de gigot. C'est un petit muscle ovale en forme de poire situé tout en haut du manche. C'est un morceau gélatineux très moelleux.

### des idées de recettes

- Souris d'agneau caramélisée au miel et aux épices
- Souris d'agneau laquée au sirop d'érable
- Souris confite au vin moelleux
- Tajine de souris d'agneau
- Souris d'agneau façon tandoori (sauce aux épices tandoori et yaourt)

## L'ÉPAULE

Elle est vendue entière avec ses os ou semi-désossée, c'est-à-dire avec le seul manche, ou encore totalement désossée.

### Épaule avec os (palette)

L'épaule ou palette (omoplate) se fait rôtir au four. Cuite ainsi à l'os, elle est très savoureuse.

#### une idée de recette

- Épaule en papillote : piquez-la d'ail, enduisez-la de beurre mou, salez et poivrez. Faites cuire 15 min au four à 210°C/th. 7.

Beurrez 2 grandes feuilles d'aluminium pliées en double épaisseur. Disposez-y l'épaule, parsemez de persil et de cerfeuil ciselés. Refermez en papillote et poursuivez la cuisson 20 min au four.

#### une astuce

Badigeonnez l'épaule d'huile d'olive, parsemez-la de thym effeuillé et d'herbes ciselées et laissez-la reposer ainsi 1 ou 2 h au frais avant de la faire cuire.

## L'AGNEAU AIME AVOIR CHAUD AUX FESSES !

SERVEZ L'AGNEAU DANS DES ASSIETTES CHAUDES. Sa graisse se figeant très vite sur la vaisselle froide, ce n'est pas appétissant à voir, c'est désagréable en bouche et c'est difficile à digérer.

### Épaule désossée (entière)

L'épaule désossée est souvent roulée. Le ficelage peut être conçu pour lui donner la forme d'un melon avec ses côtes apparentes. Elle peut être farcie.

#### des idées de recettes

- Épaule farcie au maigre (mie de pain, un peu d'oseille et des herbes)
- Épaule farcie au vert (épinards ou feuilles de bettes)
- Épaule farcie à la duxelles de champignons
- Épaule d'agneau gendarme (cuite dans du vin rouge avec beaucoup d'ail en chemise). Servez-la telle quelle ou raclez la pulpe des gousses d'ail et mêlez-la à la sauce en fouettant.
- Épaule farcie en paupiettes : coupez l'épaule en six morceaux, aplatissez-les en escalopes, tartinez-les de tapenade, posez 2 anchois et refermez en paupiettes. Dans un plat à four huilé, mettez des petites pommes de terre et des oignons émincés, des gousses d'ail, des tomates en rondelles, des petites olives noires, un bouquet garni. Mouillez avec 20 cl de vin blanc sec et arrosez d'un bon filet d'huile d'olive. Salez modérément et poivrez. Faites cuire 40 min à four à 210°C/th. 7, en retournant les paupiettes à mi-cuisson.

### Épaule désossée (en cubes, lamelles ou piccata)

Coupée en morceaux, l'épaule se prête à un nombre infini de préparations : sautés, fricassées, woks, brochettes à griller, plancha, braisés en cocotte.

Les cubes conviennent mieux aux sautés et braisés, les émincés (lamelles) aux woks, et les languettes aux piccatas. Les recettes exotiques lui vont bien.

#### des idées de recettes

- Sauté d'agneau à l'italienne (avec des petits artichauts violets)
- Sauté d'agneau aux figues

- Paprikache d'agneau à la hongroise (oignons, poivrons verts et rouges, paprika, en cuisinant plutôt au saindoux)
- Blanquette d'agneau au lait de coco et à la citronnelle
- Pilaf d'agneau
- Curry d'agneau à l'indienne
- Tajine d'agneau au safran (oignons doux et olives vertes)
- Chachlik à la vodka
- Brochettes d'agneau aux poivrons et petits oignons
- Brochettes d'agneau aux abricots secs
- Brochettes d'agneau à la grecque (marinées au citron et au laurier)
- Piccata d'agneau aux fèves et à la sarriette
- Piccata d'agneau aux brocolis et aux amandes
- Wok d'agneau à la chinoise aux pleurotes
- Émincé d'agneau en salade aux pois chiches et raisins frais
- Nems d'agneau au soja

### Épaule désossée (hachée)

Une fois hachée, l'épaule d'agneau se décline selon mille et une recettes. Les enfants adorent.

#### des idées de recettes

- Palets d'agneau (panés aux noisettes concassées)
- Hamburgers à l'agneau
- Roseaux d'agneau au cumin (viande plaquée sur de longs sticks en bois)
- Bolognaise d'agneau
- Boulettes
- Keftas
- Moussaka
- Charlotte de courgettes à l'agneau
- Lasagnes d'agneau aux courgettes
- Cannellonis d'agneau

## LA SELLE

On appelle « selle française » la partie retirée du gigot que l'on a raccourci, autrement dit la partie du gigot en contact avec la hanche. On l'appelle aussi quasi. Elle est le plus souvent débitée en côtes de gigot (voir plus haut), ou encore en rôtis (à traiter comme le filet, voir ci-dessous).

On appelle « selle anglaise » toute la région lombaire avec les muscles abdominaux, c'est-à-dire les deux filets non désossés et non séparés, avec les bavettes (panoufles). C'est un peu comme le « rable » de l'agneau !

### Selle (anglaise)

Elle se fait rôtir entière, peut être farcie si elle est désossée, ou bien se débite en côtes filet.

### Filet (selle d'agneau désossée)

Le filet est la partie lombaire divisée en deux dans sa longueur. La plupart du temps, il comporte la bavette.

#### Des idées de recettes

- Filet d'agneau rôti aux endives caramélisées
- Filet d'agneau aux fèves et aux girolles
- Filet d'agneau forestière (aux champignons de Paris ou des bois)

### Côtes filet (selle anglaise)/Barnsley chops

Elles sont débitées sur la selle anglaise. Elles sont assez fines et ne comportent pas de manche, seulement un petit os central sur lequel est attaché un petit morceau de viande très délicat, le filet (comme un filet mignon), prolongé par des bavettes entrelardées. Ce sont des côtes doubles que l'on surnomme parfois « binocles » en raison de leur aspect.

### des idées de recettes

- Côtes filet au beurre maître d'hôtel (beurre persillé)
- Côtes filet au beurre d'escargot (beurre persillé et aillé)
- Côtes filet aux haricots blancs
- Côtes filet aux flageolets
- Côtes filet aux haricots rouges
- *Barnsley chops* grillées
- *Barnsley chops* grillées au beurre d'anchois

### Côtes roulées (sans manche)/*Mutton chops*

Ce sont également des côtes filet, mais taillées plus épaisses (5 cm environ). Elles sont souvent maintenues par une petite brochette en bois pendant leur cuisson, afin de rester bien roulées.

### des idées de recettes

- Côtes roulées grillées au barbecue
- Côtes roulées au pistou
- *Mutton chops* aux petits pois à la menthe
- *Mutton chops* grillées au beurre d'orange



## LES CÔTELETTES

Il s'agit des côtes de la cage thoracique. Premières, secondes ou découvertes, elles se reconnaissent à leur manche.

### Côtes premières (avec manche)

Ce sont les côtes du bas de la cage thoracique. Elles sont facilement reconnaissables à leur long manche presque droit. Elles possèdent une belle noix de chair entourée d'un fin cordon de graisse.

### des idées de recettes

- Côtes d'agneau à se brûler les doigts (à l'italienne)
- Côtes d'agneau à la provençale
- Côtes d'agneau marinées grillées

### Côtes secondes (avec manche)

Situées entre les côtes découvertes et les côtes premières, elles ont également un manche, mais un peu courbe. Elles offrent une noix de viande un peu plus petite que les côtes premières, mais plus moelleuse.

### des idées de recettes

- Côtes d'agneau à la menthe
- Côtes d'agneau grillées à l'estragon

### Côtes découvertes

Ce sont les côtes qui sont les plus proches du collier. Leur chair est un peu plus entrelardée que celle des côtes secondes et premières, et s'étend le long du manche qui est nettement incurvé.

### des idées de recettes

- Côtes d'agneau grillées à la crème d'ail
- Côtes d'agneau à l'indienne
- Côtes d'agneau panées à la milanaise



### Noisettes d'agneau

Ce sont les noix charnues des côtes premières, dégagées des manches. Elles peuvent être aussi taillées dans le filet désossé. Plus rarement, elles peuvent aussi être prélevées sur les côtes secondes. Plus petites, elles sont alors dites « mignonnettes ».

#### des idées de recettes

- Noisettes d'agneau, poêlée de fèves et de girolles
- Noisettes d'agneau Rossini (petite sauce au foie gras et armagnac)

### Carré d'agneau

C'est l'ensemble des côtes de l'agneau : côtes premières (4), côtes secondes (4) et côtes découvertes (5). Il se décompose en deux parties :

- le carré couvert : côtes premières et côtes secondes ;
- le carré découvert : côtes découvertes.

En fait, il est souvent difficile de reconnaître les côtelettes uniquement à leur forme car le carré est généralement raccourci, c'est-à-dire que le boucher a scié les os.

Pour la présentation sur table, le carré peut être façonné en rond par de savantes incisions, pour former une couronne, les manches étant alors légèrement dégagés de la chair.

#### des idées de recettes

- Carré d'agneau rôti en persillade
- Carré d'agneau en croûte d'herbes, sauce gremolata
- Carré d'agneau aux olives
- Carré d'agneau forestière (aux champignons)

- Carré d'agneau à la crème de thym
- Carré d'agneau à l'orange
- Carré d'agneau en croûte de moutarde
- Carré d'agneau en croûte de tapenade
- Carré d'agneau à la provençale
- Carré d'agneau en croûte de spéculoos

#### une astuce

Le carré pané est un grand classique. N'hésitez pas à mêler des ingrédients insolites à sa panure : zestes de citron ou d'orange finement râpés, thym effeuillé, parmesan râpé, noix ou noisettes finement concassées, etc.



## L'AGNEAU DE LAIT AIME SE FAIRE MASSER

On peut masser la viande de l'agneau de lait à l'huile d'olive et la frotter d'ail avant cuisson, mais il ne faut surtout jamais piquer d'ail sa chair délicate.

## BAS ET BONS MORCEAUX

L'agneau ne se résume pas au seul gigot des beaux dimanches et du week-end pascal, traditionnellement servi avec des flageolets et des haricots verts, ou encore sur un lit de pommes boulangère, avec une petite salade de cresson pour suivre. Non, l'agneau ne se résume pas à sa culotte !

Ses nombreux autres morceaux attestent en effet que sa viande est suffisamment goûteuse et diverse pour se prêter de façon quotidienne aux jeux culinaires les plus savoureux.

Les morceaux de l'avant, encore appelés « bas-morceaux » – collier, poitrine, haut-de-côtes – sont à cet égard des morceaux extrêmement intéressants qui devraient plutôt s'appeler « morceaux choisis », tant ils permettent de préparer des recettes épatantes, et qui plus est, économiques.

### Collier (ou collet)

Le collier est le cou du mouton. Il pèse environ 1 kg. La partie côté corps est plus charnue que la partie côté tête. Osseux, il est débité en morceaux qui font le bonheur des ragoûts, des navarins ou des currys, car c'est une viande entrelardée qui conserve son onctuosité à la cuisson.

#### des idées de recettes

- Collier d'agneau aux carottes et au cumin → voir recette
- Collier d'agneau en couscous
- Collier d'agneau aux pruneaux
- Collier d'agneau aux petites pommes de terre caramélisées
- Collier d'agneau grillé (marinez les morceaux au préalable)
- Carbonades de collier d'agneau à la bière → voir recette
- Cou de mouton à la Sainte-Menehould (braisé entier avec



des oignons et des carottes, puis pané et grillé).

- Tajine d'agneau aux aubergines → voir recette
- Tajine d'agneau aux figues et aux amandes → voir recette
- Tajine de collier sucré-salé aux oignons et aux raisins secs
- Tajine de collier d'agneau aux citrons confits et aux olives vertes
- Crumble d'agneau à la provençale → voir recette
- Crumble d'agneau aux deux abricots → voir recette
- Minipastillas d'agneau
- Tourte d'agneau → voir recette
- *Mixed grill* : panachez des côtes d'agneau, des tranches de collier et des gros cubes d'épaule. Faites-les mariner 1 h avec de l'huile d'olive, du jus de citron, du thym effeuillé et de l'origan. Faites-les griller en même temps que des petits oignons coupés en quartiers et des petites tomates.

#### des astuces

- Dégraissez le collier au maximum avant cuisson.
  - Dégraissez la sauce des braisés et mijotés après cuisson.
- Le meilleur truc : posez une feuille de papier absorbant à la surface, laissez-la pomper le gras, retirez-la et jetez-la. Recommencez plusieurs fois si nécessaire.

### Poitrine

La poitrine d'agneau est la partie basse du corps de l'animal. C'est un morceau riche en os et en cartilages, composé des muscles de l'abdomen. Peu coûteux, mais très goûteux, il est vendu entier avec ses os pour être grillé, entier et désossé pour être farci, ou en morceaux, avec ou sans os, pour les braisés, les sautés et les ragoûts.

Si vous souhaitez la farcir, demandez à votre boucher de la désosser.

### des idées de recettes

- Poitrine d'agneau caramélisée, façon *spare ribs* → voir recette
- Poitrine grillée (après avoir été blanchie ou précuite)
- Poitrine farcie aux herbes, à l'auvergnate

### Haut-de-côtes (ou de côtelettes)

C'est la partie que le boucher a sciée sur le carré, c'est-à-dire l'extrémité des côtes. Elle se présente comme une bande d'os disposés parallèlement, recouverts de chair, de peau, et d'une fine couverture de graisse; c'est un morceau fort apprécié pour le barbecue.

Ajouté dans les plats mijotés comportant plusieurs morceaux différents, il apporte un petit supplément d'âme.

### des idées de recettes

- Hauts-de-côtes d'agneau grillés au miel façon travers
- Tajine de hauts-de-côtelettes marinés et grillés

### une astuce

Découpez le haut-de-côtes en petits bouts et faites mariner la viande dans de l'huile d'olive avec des aromates avant de la faire griller au barbecue.

### Morceaux mélangés (collier, poitrine, haut-de-côtelettes) pour navarins et ragoûts

Pour donner encore plus de sapidité aux plats mijotés ou braisés, il est judicieux de mélanger des morceaux de collier, de poitrine, et des hauts-de-côtelettes. Ils sont d'ailleurs parfois vendus ensemble, notamment le collier et la poitrine. Autrefois, les bouchers vendaient ce mélange sous l'appellation « débris ».

### des idées de recettes

- Navarin d'agneau aux petits légumes → voir recette
- Navarin d'agneau aux légumes oubliés
- Ragoût d'agneau aux pommes de terre grenailles
- Haricot de mouton
- Haricot de mouton « modern style » → voir recette
- Cocotte d'agneau aux cocos de Paimpol → voir recette
- Ragoût de mouton
- Curry d'agneau à l'indienne → voir recette
- Colombo d'agneau à la créole → voir recette



## Navarin d'agneau aux petits légumes

Préparation : 30 min / Cuisson : 1 h 30

Pour 6 personnes

- 1,800 kg de morceaux d'agneau mélangés avec os (poitrine, collier, haut-de-côtelettes)
- 500 g de carottes nouvelles
- 500 g de navets nouveaux
- 500 g de pommes de terre nouvelles
- 1,500 kg de petits pois en cosses (500 g écosés)
- 3 oignons
- 50 g de beurre
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 cuillerée à soupe de farine

Épluchez tous les légumes : carottes, navets, pommes de terre, petits pois. Lavez-les et coupez-les en morceaux s'ils sont gros.

Pelez et émincez finement les oignons.

Mettez 30 g de beurre et l'huile dans une cocotte. Laissez chauffer. Faites-y dorer les morceaux de viande de tous côtés, puis retirez l'excédent de matière grasse (avec une feuille de papier absorbant), ajoutez les oignons et faites-les fondre sans les laisser colorer. Poudrez avec la farine. Mélangez sans laisser roussir.

Mouillez d'eau juste à hauteur, ajoutez une carotte et un navet (pour donner du goût au bouillon de cuisson), le bouquet garni et le persil. Salez et poivrez. Portez à frémissement en écumant si nécessaire, puis couvrez et laissez mijoter 20 min sur feu doux.

- 1 bouquet garni (1 branche de thym, 3 branches de persil plat, 1 feuille de laurier)
- 4 branches de persil plat
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
- sel, poivre

Au bout de ce temps, introduisez les carottes dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min.

Par ailleurs, mettez les navets dans une casserole à part avec 20 g de beurre, 2 cuillerées à soupe d'eau et le sucre en poudre. Faites-les glacer 20 min sur feu doux, en les retournant fréquemment.

Introduisez encore les pommes de terre et les navets bien égouttés dans la cocotte, mélangez, rectifiez l'assaisonnement. Terminez la cuisson 30 min à couvert, en n'ajoutant les petits pois que 10 à 15 min avant la fin de cuisson.

Pour servir, retirez le bouquet garni.



### UN PEU D'HISTOIRE

Selon les uns, l'appellation de ce plat aurait pour origine la bataille de Navarin, après laquelle l'amiral de Rigny donna l'ordre d'améliorer l'ordinaire de l'équipage du Trident – le riz du « rata » habituel – par l'ajout de différents légumes.

Selon les autres, navarin viendrait de... navet ! Une seule chose est sûre : la viande doit être impérativement d'agneau. En revanche, le choix des légumes reste aléatoire et fonction des saisons. On peut encore y ajouter des fèves et des artichauts poivrades.

### Comme dans un restau étoilé

Supprimez la liaison traditionnelle à la farine et liez plutôt la sauce en réduisant une petite partie des légumes en coulis. Délayez-le dans la sauce, vers la fin de cuisson.

## LES PETITS CONSEILS



- Il est important de choisir des morceaux d'agneau avec os, car ils donneront beaucoup de sapidité au plat !
- On peut ajouter les navets en même temps que les autres légumes, sans les faire glacer à part, mais cette méthode « caramélise » légèrement le bouillon de cuisson... ce qui rend la sauce plus savoureuse !
- Ne craignez pas de laisser sur le feu quelques minutes supplémentaires.

## L'AGNEAU DARE-DARE

Si vous disposez d'un autocuiseur, vous gagnerez évidemment du temps. Si cet autocuiseur est muni d'un panier, disposez-y les petits légumes et posez-les

directement sur la viande, ils cuiront ainsi à la vapeur, ce qui préservera leur saveur et leur texture. Mélangez-les à la viande au moment du service.



*Cette recette a été réalisée avec la Cocotte-minute Acticook Eco-Energy System de Seb.*





## Carbonades de collier d'agneau à la bière

Préparation : 20 min / Cuisson : 1 h 30

Pour 6 personnes

- 12 morceaux de collier d'agneau (1,500 kg)
- 2 oignons
- 33 cl de bière brune
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- sel, poivre

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y fondre les oignons pelés et émincés jusqu'à ce qu'ils blondissent légèrement, mais pas plus. Retirez-les à l'écumoire et réservez-les.

Dans la même cocotte, faites revenir longuement le collier de tous côtés, jusqu'à coloration. Salez et poivrez, mouillez avec la bière, portez à frémissement.

Ajoutez alors la même quantité d'eau chaude et réintroduisez les oignons dans la cocotte.

Laissez mijoter 1 h au moins sur feu très doux.

### LES PETITS CONSEILS



- Ajoutez un cube de bouillon de viande en même temps que l'eau. Certaines marques en proposent à base d'agneau.
- Pour une version plus musclée, délayez une cuillerée à soupe de moutarde blanche forte dans la sauce, en fin de cuisson.
- Cette recette est également épatante avec des souris d'agneau. Mais dans ce cas, la viande doit mijoter au moins 2 h.

### Et comme garniture ?

Accompagnez de polenta ou d'un gratin de macaronis (dans lequel vous pouvez glisser quelques lamelles de maroilles).

## Collier d'agneau aux carottes et au cumin

Préparation : 20 min / Cuisson : 1 h 20

Pour 4 personnes

- 8 morceaux de collier d'agneau (1 kg)
- 800 g de carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 1 cuillerée à soupe de cumin en graines
- 4 branches de persil plat
- 8 branches de coriandre
- sel, poivre

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y dorer les morceaux de collier de tous côtés (20 min environ). Salez et poivrez, ajoutez le cumin, mouillez avec 50 cl d'eau chaude, couvrez et laissez mijoter 40 min sur feu doux.

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Ajoutez le tout dans la cocotte, mélangez, si nécessaire rajoutez un peu d'eau chaude pour couvrir à hauteur, et poursuivez la cuisson 20 min à découvert.

Pour servir, transvasez dans un plat creux bien chaud et parsemez de persil et de coriandre finement ciselés.

Servez chaud.

### LE PETIT CONSEIL



Vous pouvez mouiller la viande avec 20 cl de vin blanc sec une fois qu'elle est dorée et assaisonnée. Dans ce cas, ne mettez que 30 cl d'eau chaude.



## Crumble d'agneau aux deux abricots

Préparation : 20 min / Marinade : 1 h / Cuisson : 1 h

Pour 4 personnes

- 8 morceaux de collier d'agneau (1 kg)
- 8 beaux abricots mûrs, mais fermes
- 100 g d'abricots secs
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 10 cl de porto (ou d'eau)

PÂTE À CRUMBLE

- 2 gousses d'ail
- 100 g de parmesan râpé
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de piment d'Espelette
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 4 cuillerées à soupe de chapelure
- sel, poivre

Mettez les morceaux dans un plat avec l'huile d'olive, les gousses d'ail pelées et écrasées et la coriandre finement ciselée. Retournez-les plusieurs fois pour bien les enrober et laissez mariner 1 h au frais.

Pendant ce temps, coupez les abricots secs en deux et faites-les gonfler 1 h dans le porto.

Préchauffez le four à 180°C/th. 6.

Transvasez les morceaux d'agneau (réservez la marinade) dans une cocotte, faites-les dorer de tous côtés environ 10 min.

Lavez les abricots, ouvrez-les en deux et dénoyotez-les.

Dans un plat à four, mettez la viande, les abricots frais et les abricots secs égouttés, salez et poivrez, mélangez. Arrosez avec la marinade et le jus de trempage des abricots.

Pâte à crumble : pelez, dégermez et mixez les gousses d'ail avec le parmesan. Montez la pommade obtenue à l'huile d'olive. Mêlez-lui le piment d'Espelette, du sel et du poivre, la coriandre finement ciselée et la chapelure. Répartissez cette pâte en miettes sur la viande.

Enfournez à mi-hauteur, laissez cuire 50 min, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.

Servez brûlant juste au sortir du four.

### Et comme garniture ?

Accompagnez de semoule, de boulgour ou d'Ebly.

## LES PETITS CONSEILS

- Avant de faire mariner la viande avec les aromates, faites-la d'abord mariner 30 min dans 10 cl de bon vinaigre de vin rouge, en retournant souvent les morceaux, puis égouttez très soigneusement et épongez dans du papier absorbant. La viande sera encore plus tendre et plus goûteuse.
- On peut ajouter une poignée d'amandes mondées préalablement grillées à sec à la poêle. Ou encore, panacher le parmesan râpé pour moitié avec de la poudre d'amande.





## Crumble d'agneau à la provençale

Préparation : 20 min / Cuisson : 1 h à 1 h 10

Pour 4 personnes

- 8 morceaux de collier d'agneau [1 kg]
- 2 échalotes
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 barquette de tomates cocktail rouges ou panachées rouges et jaunes
- 50 g de pignons de pin
- 4 branches de persil plat
- sel, poivre

PÂTE À CRUMBLE

- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de pignons de pin
- 4 tomates séchées confites à l'huile (+ 1 cuillerée à soupe de leur huile)
- 2 cuillerées à soupe de tapenade noire
- 1 cuillerée à soupe de mie de pain rassise
- 1 branche de thym frais
- 4 branches de persil plat
- poivre

Et comme garniture ? \_\_\_\_\_

Des courgettes cuites à la vapeur ou sautées à la poêle, ou des tomates à la provençale.

Pelez et émincez les échalotes.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites-y dorer la viande de tous côtés pendant 10 min et fondre les échalotes en même temps. Salez modérément, poivrez, ajoutez les pignons, mélangez, transvasez dans un petit plat à four.

Ajoutez encore les tomates et le persil ciselé, mélangez.

Préchauffez le four à 180°C/th. 6.

Pâte à crumble : pelez et dégermez les gousses d'ail. Mixez-les avec les pignons, les tomates et leur huile, la tapenade, la mie de pain rassise émiettée, le thym effeuillé et le persil. Poivrez mais ne salez pas à cause de la tapenade.

Répartissez la pâte à crumble en miettes sur l'agneau.

Enfournez à mi-hauteur, laissez cuire 50 min à 1 h, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.

Servez brûlant juste au sortir du four.



## Tajine d'agneau aux aubergines

Préparation : 20 min / Cuisson : 1 h 20

Pour 4 personnes

- 8 morceaux de collier d'agneau (1 kg)
- 1 gros oignon
- 2 aubergines
- 2 tomates mûres
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- sel, poivre

Dans le bas du tajine, faites revenir la viande et l'oignon pelé et émincé dans la moitié de l'huile d'olive pendant environ 20 min.

Pendant ce temps, lavez les aubergines, coupez les extrémités et coupez-les en cubes sans les peler.

Lorsque l'agneau et les oignons sont dorés, retirez-les et réservez-les.

Faites revenir les aubergines dans le reste d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles fondent. Si nécessaire, retirez alors l'excédent d'huile avec une feuille de papier absorbant.

Remettez l'agneau et les oignons dans le tajine. Ajoutez les tomates pelées, épépinées et coupées en quartiers, ainsi que la coriandre ciselée. Salez et poivrez. Mélangez. Mouillez avec 25 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter 40 min au moins sur feu doux.

Servez chaud.

### LES PETITS CONSEILS



- Si vous n'avez pas de tajine, utilisez une cocotte.
- Si votre tajine est en terre vernissée, interposez un diffuseur entre le gaz et le plat.
- Vous pouvez panacher collier et poitrine d'agneau.



## Tajine d'agneau aux figues et aux amandes

Préparation : 20 min / Cuisson : 1 h 10 à 1 h 15

Pour 4 personnes

- 8 morceaux de collier d'agneau (1 kg)
- 8 belles figues violettes
- 4 échalotes
- 80 g d'amandes mondées
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de miel liquide (acacia ou mille-fleurs)
- 4 branches de persil plat
- 8 branches de coriandre fraîche
- sel, poivre

Dans le bas du tajine, faites revenir la viande et les échalotes pelées et émincées à l'huile d'olive jusqu'à une belle coloration blonde (15 min). Salez et poivrez, mouillez avec 25 cl d'eau, couvrez, laissez mijoter 45 min sur feu doux.

Pendant ce temps, faites griller les amandes à sec dans une poêle antiadhésive.

Lavez les figues et ouvrez-les en croix pour former quatre quartiers restant attachés ensemble (comme une fleur).

Ajoutez les figues et le miel dans le bas du tajine. Mélangez délicatement et faites légèrement caraméliser.

Mouillez alors avec 10 cl d'eau et ajoutez les amandes et les herbes ciselées. Mélangez à nouveau, couvrez et laissez encore mijoter 10 à 15 min sur feu doux.

Servez chaud.

### LES PETITS CONSEILS



- Si vous n'avez pas de tajine, utilisez une cocotte.
- Si votre tajine est en terre vernissée, interposez un diffuseur entre le gaz et le plat.
- Vous pouvez panacher collier et poitrine d'agneau.





## Curry d'agneau à l'indienne

Préparation : 25 min / Cuisson : 1 h 30

Pour 6 personnes

- 1,800 kg de morceaux d'agneau mélangés avec os (poitrine, collier, haut-de-côtelettes)
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 3 pommes de terre
- 1 branche de céleri avec des feuilles
- 6 cuillerées à soupe d'huile
- 1 à 2 cuillerées à soupe de curry (doux ou fort selon le goût)
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
- 1 pomme reinette ou golden
- 2 tomates
- 50 g de raisins secs blonds
- sel, poivre

Pelez et émincez finement les oignons.

Épluchez tous les légumes, lavez-les et coupez-les en petits cubes. Hachez grossièrement les feuilles de céleri.

Faites chauffer la moitié de l'huile dans une cocotte. Faites-y revenir la viande et la moitié des oignons, en faisant colorer la viande de tous les côtés 20 min. Salez et poivrez, poudrez avec le curry et avec le sucre, mélangez pendant 2 ou 3 min, mouillez avec 50 cl d'eau chaude, couvrez et laissez mijoter 20 min sur feu doux.

Par ailleurs, versez le reste d'huile dans une sauteuse, faites-y fondre le reste d'oignons sans le faire colorer, puis ajoutez les cubes de légumes (sauf les feuilles de céleri), et faites revenir 5 à 10 min, en mélangeant souvent et en veillant à ce que les légumes ne colorent que modérément.

Quand tous les légumes sont bien fondus, introduisez-les dans la cocotte sans la matière grasse de cuisson (prélevez-les à l'écumoire). Poursuivez la cuisson 20 min.

Ajoutez encore la pomme coupée en dés, les tomates pelées, épépinées et grossièrement concassées, les raisins secs et les feuilles de céleri. Mélangez soigneusement, rectifiez l'assaisonnement, laissez mijoter 20 min sur feu doux, à demi-découvert.

Pour servir, transvasez dans un plat creux bien chaud.

## LES PETITS CONSEILS



- Servez avec une sauce au yaourt (yaourt mélangé à des herbes ciselées).
- Vous pouvez aussi accompagner de riz basmati.
- Si les raisins sont trop secs, faites-les tremper 30 min dans un bol d'eau tiède au préalable.
- La composition des légumes peut varier en fonction des saisons.
- Vous pouvez ajouter un bouquet garni.



## Colombo d'agneau à la créole

Préparation : 20 min / Cuisson : 1 h 25

Pour 6 personnes

- 1,800 kg de morceaux d'agneau mélangés avec os (poitrine, collier, haut-de-côtelettes)
- 2 oignons
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 ou 2 cuillerées à soupe de poudre à colombo
- 2 tomates olivettes ou roma
- 2 pommes reinettes
- 1 poire
- 2 cuillerées à soupe de raisins secs
- 50 g de copeaux de noix de coco
- 1 banane
- 100 g de noix de cajou
- 2 gousses d'ail
- 1 citron vert
- sel, poivre

Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte et faites-y revenir la viande de tous côtés en même temps que les oignons pelés et émincés pendant 20 min, jusqu'à coloration blonde. Salez et poivrez, poudrez avec le colombo, mélangez pendant 2 ou 3 min. Mouillez alors avec 50 cl d'eau chaude. Ajoutez les tomates pelées, épépinées et grossièrement concassées. Couvrez et laissez mijoter 40 min sur feu doux.

Lavez les pommes et la poire. Coupez les fruits en gros dés, en éliminant les parties dures du centre et les pépins. Introduisez-les dans la cocotte, ainsi que les raisins secs et les copeaux de noix de coco. Mélangez, couvrez à nouveau et poursuivez la cuisson 10 min, toujours sur feu très doux.

Ajoutez la banane en rondelles épaisses et les noix de cajou. Mélangez délicatement, poursuivez la cuisson 10 min.

Pelez et mixez l'ail en pommade avec la dernière cuillerée d'huile. Incorporez au contenu de la cocotte ainsi que le jus du citron vert. Portez à frémissement 1 ou 2 min.

Pour servir, transvasez dans un plat creux.



### LE PETIT CONSEIL

Le colombo est un mélange d'épices qui s'apparente un peu au curry, et qui, par extension, a donné son nom aux plats dans lesquels il est utilisé. À défaut, utilisez du curry.

### Et comme garniture ?

Servez le colombo avec du riz blanc aux grains longs, fermes, blancs et bien détachés. Ajoutez l'eau de cuisson d'un jus de citron pour obtenir cet effet.

## Poitrine d'agneau caramélisée, façon spare ribs

Préparation : 20 min / Marinade : 1 h / Cuisson : 45 min

Pour 4 personnes

- 1,200 à 1,500 kg de poitrine d'agneau coupée en morceaux (entre chaque côte)
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 cuillerée à soupe de miel liquide (acacia ou mille-fleurs)
- 1 citron
- 6 cuillerées à soupe de sauce soja
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- poivre

Mettez les morceaux de poitrine dans un plat creux avec le vin, le miel, le jus du citron et la sauce soja. Tournez-les plusieurs fois dans la sauce pour bien les enrober et laissez mariner pendant 1 h au frais, en retournant deux ou trois fois.

Au bout de ce temps, égouttez les morceaux de la marinade (tout en la conservant), épongez-les.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y rissoler les morceaux d'agneau 20 min de tous côtés, sur feu moyen. Retirez-les à l'écumoire et réservez.

Versez la marinade dans la sauteuse et faites-la réduire de moitié.

Pendant ce temps, faites griller l'agneau au four préchauffé à 210°C/th. 7, au gril ou au barbecue, 15 à 20 min, en les faisant pivoter souvent en cours de cuisson.

Remettez les morceaux de poitrine grillée dans la sauteuse, poivrez mais ne salez pas à cause de la sauce soja. Mélangez pour bien les enrober de sauce et faites caraméliser 5 min.

Servez bien chaud et dégustez avec les doigts.

### LES PETITS CONSEILS

- Vous pouvez remplacer le miel par du sirop d'érable ou du sucre roux en poudre.
- Vous pouvez aussi remplacer la sauce soja par de la sauce barbecue.

### Et comme garniture ?

Osez des pommes de terre en robe des champs cuites au four et servies avec du fromage blanc salé, poivré et mêlé d'herbes ciselées, voire d'échalotes hachées.



## Estouffade d'agneau aux pommes de terre à l'irlandaise

Préparation : 20 min / Marinade : 1 h / Cuisson : 45 min

Pour 4 personnes

- 1,250 kg d'agneau (collier et poitrine)
- 1 kg de pommes de terre
- 250 g d'oignons
- 1 bouquet garni
- sauce Worcestershire (sauce anglaise)
- 1 pincée de sel de céleri
- sel, poivre

Détaillez la viande en morceaux réguliers.

Vous pouvez dégraisser et désosser la poitrine.

Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en rondelles épaisses. Pelez et hachez les oignons.

Préchauffez le four à 180°C/th. 6.

Dans une cocotte allant au four, alternez des couches de viande, de pommes de terre et d'oignons. Enfouissez le bouquet garni au centre. Ajoutez le sel de céleri, salez et poivrez. Mouillez d'eau à hauteur, couvrez.

Enfournez à mi-hauteur, laissez mijoter 2 h.

Pour servir, dégraissez le jus de cuisson.

Présentez dans la cocotte, avec la sauce Worcestershire à part.

Servez dans des assiettes chaudes.

### LES PETITS CONSEILS



- On peut panacher les pommes de terre avec des carottes.
- Pour qu'une partie des pommes de terre fonde bien à la cuisson et lie la sauce, deux solutions : soit en écraser une partie en fin de cuisson, soit mélanger des pommes de terre à chair ferme et des pommes de terre à chair fondante.
- Pour dégraisser le jus de cuisson qui doit surnager en surface, posez une ou deux feuilles de papier absorbant qui vont pomper tout le gras, puis retirez-les. Vous pouvez aussi cuire l'estouffade la veille et retirer le gras figé le lendemain. De toute façon, c'est un plat qui est encore meilleur réchauffé.
- Les assiettes doivent être très chaudes car le jus fige vite.





## Mijoté d'agneau au cidre, carottes et navets

Préparation : 30 min / Cuisson : 1 h 30

Pour 4 personnes

- 8 morceaux d'agneau (4 de collier et 4 de poitrine)
- 500 g de carottes
- 500 g de navets
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 4 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 1 bouteille de cidre brut
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

Pelez et émincez finement les échalotes.

Faites chauffer la moitié de l'huile dans une cocotte. Faites-y fondre les échalotes, retirez à l'écumoire, réservez.

Versez le reste d'huile dans la cocotte, faites-y rissoler la viande de tous côtés, jusqu'à coloration.

Déglacez avec le vinaigre de cidre, ajoutez le sucre, faites légèrement caraméliser, puis mouillez avec le cidre, réintroduisez les échalotes, salez et poivrez, ajoutez le bouquet garni et les gousses d'ail pelées et écrasées. Portez à frémissement.

Épluchez les carottes et les navets, lavez-les et coupez-les en tronçons. Mettez-les dans la cocotte, mouillez d'eau à hauteur.

Laissez mijoter 1 h au moins sur feu très doux.

### LE PETIT CONSEIL

Ajoutez un cube de bouillon de viande en même temps que l'eau. Certaines marques en proposent à base d'agneau.

### Comme dans un restau étoilé

Au printemps, prenez des carottes et des navets nouveaux et faites-les glacer à part. Mettez les carottes dans une casserole, les navets dans une autre. Dans chacune d'elles, mettez 20 g de beurre, une cuillerée à soupe de sucre en poudre et 2 cuillerées à soupe d'eau. Faites-les glacer 20 min sur feu doux, en secouant fréquemment les casseroles. Introduisez carottes et navets dans la cocotte de la viande 10 min avant la fin de cuisson.



Cette recette a été réalisée avec une cocotte design by Appolia et Jacky Le Faucheur.



## Haricot de mouton « modern style »

Préparation : 30 min / Cuisson : 1 h 20 à 1 h 30

Pour 4 personnes

- 1,250 kg de morceaux d'agneau mélangés avec os (poitrine, collier, haut-de-côtelettes)
- 150 g de lardons nature
- 500 g de pommes de terre
- 500 g de navets
- 30 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 2 oignons
- 1 pincée de sucre en poudre
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 4 tomates type olivettes ou roma
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer la viande de tous côtés. Retirez-la et réservez-la. À sa place, faites revenir les lardons et les oignons pelés et finement émincés.

Remettez la viande dans la cocotte, salez et poivrez, poudrez avec le sucre et la farine, mélangez. Mouillez d'eau juste à hauteur. Ajoutez les tomates pelées et épépinées, les gousses d'ail pelées et dégermées, et le bouquet garni. Couvrez. Laissez mijoter 40 min sur feu doux.

Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre et les navets. Lavez-les, essuyez-les et coupez ces légumes en quartiers s'ils sont gros.

Introduisez-les dans la cocotte, mélangez, poursuivez la cuisson 30 à 40 min, toujours à couvert et sur feu doux.

Pour servir, retirez le bouquet garni et rectifiez l'assaisonnement.

## UN PEU D'HISTOIRE

• Paradoxalement, le haricot de mouton ne comporte pas... de haricots !

Le terme « haricot » vient en effet du vieux français « halicoter » qui signifie « couper en morceaux ».

• Beaucoup de recettes des manuels de cuisine anciens parlent de mouton plutôt que d'agneau car autrefois, on mangeait plus volontiers la viande des ovins plus mature, donc avec un goût plus typé.

## LE PETIT CONSEIL



Il est important de choisir des morceaux d'agneau avec os, car ils donneront beaucoup de sapidité au plat.



Cette recette a été réalisée avec une cocotte design by Appolia et Jacky Le Faucheur.

## Cocotte d'agneau aux cocos de Paimpol

Préparation : 30 min / Cuisson : 1 h 40

Pour 4 personnes

- 1,500 kg de morceaux d'agneau mélangés avec os (poitrine et collier)
- 1,250 kg de cocos de Paimpol (soit 500 g écosés)
- 150 g de lardons nature
- 30 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 4 tomates type olivettes ou roma
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer la viande 20 min de tous côtés en ajoutant les lardons 5 min avant la fin.

Salez et poivrez, poudrez avec la farine, mélangez. Mouillez d'eau juste à hauteur. Ajoutez les tomates pelées, épépinées et grossièrement concassées, les gousses d'ail pelées et dégermées, et le bouquet garni. Couvrez. Laissez mijoter 40 min sur feu doux.

Pendant ce temps, écossez les haricots. Ajoutez-les au contenu de la cocotte. Mélangez. Mouillez d'eau chaude juste à hauteur, couvrez et poursuivez la cuisson 40 min, toujours à couvert et à feu très doux.

### LE PETIT CONSEIL



Les cocos de Paimpol se trouvent sur le marché de juillet à octobre, mais ils se conservent très bien écosés au congélateur.

### UN PEU D'HISTOIRE

Cette recette est la réinterprétation moderne du bon vieux « ragoût de mouton » des familles qu'on faisait autrefois avec du

mouton (à la saveur plus prononcée) plutôt qu'avec de l'agneau, et avec des haricots secs (à faire tremper préalablement 12 h).



## Tourte à l'agneau

Préparation : 30 min / Marinade : 12 h / Cuisson : 1 h 40

Pour 6 à 8 personnes

- 1 kg de collier d'agneau
- 2 abaisses de pâte feuilletée
- 2 oignons
- 4 échalotes
- 300 g de champignons de Paris
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 œuf + 1 jaune
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 30 g de beurre
- 12 branches de persil plat
- 1 branche de thym
- sel, poivre

La veille, dans une cocotte, faites dorer 20 min dans l'huile la viande de tous côtés en ajoutant un oignon pelé et haché 5 min avant la fin. Salez, poivrez, mouillez avec 50 cl d'eau chaude, couvrez et laissez mijoter 40 min sur feu doux.

Faites fondre doucement les échalotes et le second oignon hachés dans le beurre. Ajoutez les champignons grossièrement hachés et faites-les rissoler à feu doux. Salez, poivrez, incorporez le persil ciselé, réservez.

Quand l'agneau est cuit, laissez-le tiédir.

Mettez dans un saladier la chair effilochée avec le vin, le thym effeuillé et les champignons. Malaxe. Couvrez et laissez mariner 12 h au frais.

Le jour même, préchauffez le four à 210°C/th. 7.

Garnissez une tourtière avec un rouleau de pâte feuilletée en laissant le papier de cuisson. Étalez-y la viande mélangée avec un œuf entier en laissant une bordure libre de 2 ou 3 cm.

Recouvrez avec le second rouleau de pâte. Soudez les bords en passant un peu d'eau froide au pinceau entre les deux pâtes, mais ne pressez pas trop pour permettre au feuilletage de lever. Décorez la surface avec la pointe d'un couteau et dorez-la au jaune d'œuf étendu d'un peu d'eau, à l'aide d'un pinceau.

Enfournez à mi-hauteur, 10 min, puis baissez le four à 180°C/th. 6 et laissez cuire encore 30 min.

Démoulez au sortir du four, servez aussitôt.

## LES PETITS CONSEILS



- Si vous préparez la tourte avec de la pâte brisée, parsemez le fond de tarte d'une fine couche de semoule qui pompera le jus rendu à la cuisson.
- La bonne astuce : faites un trou de 1 cm au centre de la pâte du dessus pour une meilleure évacuation de la vapeur et éviter à la pâte de se détremper.
- On peut panacher le persil avec de la coriandre.
- On peut ne pas faire mariner la viande. Dans ce cas, mettez le vin blanc au départ, pour faire cuire la viande (comptez donc 20 cl d'eau en moins).
- La tourte peut aussi se déguster froide.
- On peut préparer des petites portions individuelles sous la forme de minitourtes, chaussons ou samosas.



# L'AGNEAU, C'EST PAS UN DUR À CUIRE

## La cuisson

Qu'elle soit grillée, poêlée ou rôtie, la viande d'agneau se déguste rosée, à la rigueur à point. Trop cuite, elle risque de se dessécher et de perdre de sa finesse. Voici quelques repères :

### Gigot

Entier ou raccourci, on le rôtit au four :

- 8 à 10 min par livre pour une cuisson saignante,
- 12 à 15 min pour une cuisson rosée,
- 18 à 20 min pour une cuisson à point,
- 20 min si la viande est farcie,
- 30 min pour un gigot braisé.

Désossé en vue d'être braisé « à la cuillère » comme le « gigot de 7 heures », il se fera cuire en cocotte, mais au four.

### Carré

Il se fait rôtir lui aussi 12 min par livre.

### Selle

À rôtir également :

- 12 min par livre pour le filet (selle anglaise),
- 10 à 15 min par livre pour la selle de gigot (selle française).

### Épaule entière

À rôtir au four 35 à 40 min.

### Côtelettes

Elles se font poêler ou griller (gril, barbecue, plancha).

Comptez 5 ou 6 min.

### Côtes (avec ou sans os) et pavés de gigot

Comptez également 5 ou 6 min... mais par face.

### Brochettes (épaule)

À faire griller sous le gril du four, au gril, au barbecue ou à la plancha.

5 ou 6 min de cuisson, sans oublier de les faire pivoter sur toutes les faces en cours de cuisson.

### Piccata (épaule)

À poêler dans une poêle traditionnelle, ou mieux, dans un wok ou une poêle chinoise qui assurent une cuisson homogène partout en même temps.

Selon la taille des lamelles ou des languettes, la cuisson peut ne prendre que 2 ou 3 min.

### Sautés et fricassées (mouillement court)

En sauteuse ou en cocotte.

Saisissez la viande de tous côtés pendant 10 à 15 min, puis mouillez sans excès et laissez mijoter de 30 à 45 min selon la recette.

### Braisés : navarins, ragoûts, etc. (mouillement long)

Les morceaux à braiser (collier, poitrine, haut-de-côtes, voire épaule) doivent d'abord être revenus 10 à 15 min puis, après mouillement, être mijotés à couvert 1 ou 2 h selon la recette.

Avec un autocuiseur, ce temps peut être réduit de 30 à 45 min.

## Souris

Il faut les faire longuement braiser, jusqu'à ce qu'elles soient confites.

## Cuissons détournées

Certains morceaux dits « à braiser » peuvent être grillés.

C'est le cas par exemple de la poitrine.

Pour un meilleur résultat, faites-la blanchir 20 min au préalable. Ou encore, précuire : faites rissoler les morceaux 20 min à la poêle, puis faites-les griller 15 à 20 min au gril ou au barbecue, en tournant souvent les morceaux.

Les faire mariner avant cuisson les attendrit.

## L'agneau de lait

Sa viande blanche demande une cuisson plus prolongée que celle de l'agneau d'herbe car elle gagne à être confite.

Sa peau, surtout, doit être servie bien croustillante.

C'est longuement rôti ou grillé – jusqu'à ce que la chair se détache toute seule – que l'agneau de lait donne les meilleurs résultats.

*« Roastbeef signifie en anglais du bœuf rôti, et nos maîtres d'hôtel nous parlent aujourd'hui d'un roastbeef de mouton. »*

*Dictionnaire philosophique portatif, Langues, III, 1764*

François Marie Arouet, dit Voltaire

## MÉCHOUÏ



En arabe, le mot « méchoui » signifie « grillé ».

Au fait, vous connaissez cette histoire ?

C'est un agneau qui pâturait dans les steppes de son Algérie natale et se régalaient de « cheih », une espèce d'armoise sauvage dont il raffolait.

Un après-midi, s'approchant inopinément du campement des bergers à l'heure rituelle du thé à la menthe, il surprit

leur conversation et apprit ainsi

que c'étaient seulement les moutons

que l'on destinait à être grillés en méchoui que l'on menait goûter cette herbe, car elle donne à la viande d'agneau un parfum particulier.

Alors, il se mit à bêler de plus bêlle

et s'enfuit à toutes pattes en criant :

« Méchoui pas là ! Méchoui pas là ! »

Aux dernières nouvelles, il court toujours...

# DU RAB ? CHOUETTE ALORS !

## L'art d'utiliser les restes

Le gigot froid mayonnaise ou en assiette anglaise avec des cornichons, c'est délicieux. Mais on peut s'en lasser.

Sachez que tous les restes d'agneau peuvent servir à préparer de délicieuses nouvelles recettes, faciles et gourmandes.

### Avec des restes de gigot

- Émincé de restes de gigot façon miroton : émincez le gigot, faites blondir 2 oignons à la poêle dans un peu d'huile, ajoutez l'émincé de gigot, faites revenir de tous côtés jusqu'à coloration ambrée. Déglacez avec une cuillerée à soupe de bon vinaigre, assaisonnez, laissez bien évaporer.

**Le petit + :** ajoutez une ou 2 baies de genièvre pilées dès le départ.

- Parmentier d'agneau : procédez comme pour un hachis Parmentier normal, mais en hachant les restes de gigot ou les tranches trop cuites. Faites revenir avec un oignon haché, liez avec un œuf, assaisonnez et étalez entre deux couches de purée. Parsemez d'un voile de fromage râpé et de quelques noisettes de beurre. Faites gratiner 25 à 30 min à 210°C/th. 7.

**Délicieuse variante :** vous pouvez remplacer le gigot par du collier cuit, désossé et effiloché, et la purée de pommes de terre par une purée de potimarron.

### Avec des restes d'agneau cuit (carré, rôti, épaule, collier, etc.)

Pour toutes ces recettes, désossez et dégraissez les restes, puis hachez-les au couteau, plus ou moins finement selon la recette.

- Fricadelles d'agneau à la menthe : mélangez le hachis avec les feuilles d'un demi-bouquet de menthe fraîche, ajoutez un peu de mie de pain trempée dans du lait et essorée, une cuillerée à café de graines de cumin, liez avec un œuf, assaisonnez. Répartissez et enveloppez dans des carrés de crêpine et faites cuire les fricadelles à la poêle sur leurs deux faces jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

- Bricks à l'agneau et au chèvre : hachez les restes plutôt grossièrement. Mélangez-les avec 200 g de chèvre frais (ou de la feta émietlée), du paprika et un œuf. Répartissez et enfermez dans des feuilles de brick, puis faites cuire à la poêle dans de l'huile chaude, sur leurs deux faces.

- Keftas à l'agneau : hachez plutôt finement les restes, ajoutez un peu de mie de pain trempée dans du lait et essorée, les épices et/ou les aromates que vous aimez. Liez avec un ou 2 œufs, assaisonnez, façonnez en forme de boulettes. Faites-les frire dans un bain de friture bouillant mais non fumant (175°C) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Elles sont délicieuses telles quelles, mais une fois frites, on peut encore les faire mijoter 10 min dans un bon coulis de tomates.

**La bonne astuce pour que les boulettes ne se défassent pas à la cuisson :** quand elles sont façonnées, roulez-les dans du blanc d'œuf légèrement battu qui va les imperméabiliser.



- Tomates farcies à l'agneau : toujours selon le même principe, garnissez des tomates évidées avec une farce d'agneau haché relevée d'herbes et bien assaisonnée. Rangez les tomates dans un plat à four et faites cuire 30 à 40 min au four à 210°C/th. 7. Servez avec du riz et un coulis de tomates.

- Chaussons, *empanadas* ou *pirojki* à l'agneau : préparez une farce à l'identique, avec des épices et des herbes de votre choix. Liez-la avec un œuf entier. Répartissez-la sur des disques de pâte brisée ou feuilletée (selon le goût) découpés à l'emporte-pièce (diamètre plus ou moins grand selon la taille souhaitée), sur une moitié seulement. Repliez-les en demi-lunes et soudez les bords avec un peu d'eau. Dorez au jaune d'œuf. Faites cuire 25 à 35 min selon la taille, au four à 210°C/th. 7. Selon qu'il s'agit de chaussons, d'*empanadas* espagnoles ou de *pirojski* à la russe, variez les herbes et les épices pour accentuer la couleur locale : pointe de piment ou de safran pour les *empanadas*, aneth ciselé et trait de vodka pour les *pirojski*, etc. Débridez votre imagination et n'hésitez pas à varier les plaisirs et à être créatif !

## L'AGNEAU, SYMBOLE RELIGIEUX



L'agneau, symbole d'innocence et de pureté, a pris une place prépondérante dans nos fêtes religieuses. La préparation de l'agneau pascal est issue non seulement d'une tradition chrétienne mais également juive et musulmane. L'agneau est consommé à la Pâque juive pour célébrer la traversée de la mer Rouge en direction d'Israël, et lors des Pâques chrétiennes

pour rappeler la crucifixion du fils de Dieu. Chez les Musulmans, le sacrifice des agneaux (et des moutons) est traditionnel pour la fête de l'Aïd el-Kébir (fête du sacrifice) qui marque la fin du Ramadan et symbolise la soumission d'Ibrahim (Abraham) à Dieu, prêt à sacrifier son propre fils avant qu'un mouton ne lui soit substitué.

# LE GLOUGLOU ET L'AGNEAU

## Accords de vins

L'agneau est une viande tendre à la saveur goûteuse et plutôt affirmée.

**Pour des épousailles équilibrées**, il lui faut donc un vin qui ait du répondant, avec une certaine persistance en bouche, tout en n'étant pas dominateur. À cet égard, privilégions les accords plutôt que les affrontements, les accompagnements plutôt que les oppositions de styles.

Il va sans dire que selon les morceaux, leur mode de cuisson, la sauce, les épices ajoutées, la garniture envisagée, la température de service, notre bouche et ses papilles s'accommoderont de vins différents.

**Pour les morceaux nobles** (gigot, épaule, selle, carré) réservés aux beaux dimanches et aux tables festives – recettes raffinées et cuissons rosées –, choisissez un vin opulent qui ait acquis une belle maturité et qui allie tanins fondus et ampleur en bouche. Bref, moyennement puissant, mais incisif et ciselé : côtes-du-rhône septentrional (côte rôtie, cornas, crozes-hermitage, hermitage, saint-joseph), bordeaux de caractère (médoc, pauillac, saint-julien), côtes-de-provence ou vins du Sud-Ouest (cahors pas trop jeune, bergerac, côtes-de-buzet).

**Pour les morceaux à poêler ou à griller** (côtelettes, noisettes) – cuissons rosées –, un rouge plus jeune et plus rustique peut convenir : madiran, irouléguy, minervois, saint-chinian. Mais vous pouvez leur préférer un rosé un peu vineux.

**Pour une cuisson de côtes au barbecue ou à la plancha,** un vin un peu tannique sera bien supporté et même encouragé : un vin jeune du Roussillon, du Languedoc ou du Sud-Ouest, et tous les rosés que vous aimez.

**Pour les morceaux rôtis ou cuisinés aux herbes** (basilic, romarin, croûte d'herbes), optez pour un bandol, ou un VDP (vin de pays) d'Oc aromatique qui sera en harmonie avec les fragrances des herbes de garrigue.

Mais un gigot de moutonnet aux herbes cuit au four légèrement rouge à l'os sera heureux de côtoyer un vin structuré, puissant, comme un provençale ou un côtes-du-rhône sud (gigondas, vacqueyras, et châteauneuf-du-pape pour le dimanche).

Attention ! Un gigot servi froid trouvera un excellent compagnon dans un bourgogne rouge délicat (hautes-côtes-de-nuit, hautes-côtes-de-beaune).

**Pour les sautés et les mijotés de type navarin** (avec des petits légumes), décidez-vous pour un bordeaux claret, un graves, un corbières, un côtes-du-roussillon villages.

**Pour les sautés et les fricassées épicées** (de type curry notamment), osez un rioja espagnol dont les arômes de

*« Le gros-qui-tache est au Mouton Rothschild ce que la brebis galeuse est à l'agneau pascal. »*

Pierre Dac

vanille et de noix de coco relayeront les saveurs exotiques du plat. Sinon, un blanc sec floral ou fruité, issu de beaux cépages (viognier, chenin) fera l'affaire.

**Pour les bas-morceaux** (collier, poitrine) un peu plus gras et longuement mijotés, essayez plutôt un côtes-de-bordeaux (blayes, castillon) ou un côtes-de-bourg fruité.

**Pour les longues cuissons** qui font la viande confite (souris, gigot de 7 heures), restez traditionnel avec un bordeaux de type pomerol, ou encore un côtes-du-rhône classique.

**Mais sur une épaule d'agneau** cuite 6 ou 7 heures en cocotte avec une demi-bouteille de vin moelleux et une garniture aromatique puissante (oignon, échalote, carotte, poireau, thym, laurier), eh bien l'autre moitié de la bouteille de ce vin doux (jurançon, sauternes, vouvray...) vous fera monter les larmes aux yeux de bonheur !

**Enfin, la tendreté, la finesse de texture d'un agneau de lait** mériteront un vin léger en alcool, souple en bouche, comme peuvent l'être un bourgueil, un sancerre rouge ou un bon cru de beaujolais (morgon, saint-amour, fleurie...).

**Et bien sûr, pour les recettes mijotées à la bière ou au cidre,** n'hésitez pas à les accompagner du même breuvage.

*avec la complicité de Patrick de Mari, conseiller en vins*



BÊBÊTE...

TES PAPIERS!



# SI CE N'EST TOI, C'EST DONC TON FRÈRE !

## Les différents types d'agneau

On distingue plusieurs sortes d'agneaux sur les étals :

### L'agneau de lait ou agnelet

C'est un agneau exclusivement nourri au lait, donc non sevré, abattu à l'âge de 90 jours, qui apparaît sur les tables au moment de la période pascale. La gestation se fait pendant l'hiver, au retour de la transhumance, et les naissances ont lieu vers février, raison pour laquelle il est encore appelé « agneau de Pâques ». Il pèse maximum 13 kg. Il n'a jamais connu d'herbage.

L'agneau de lait a une saveur douce, laiteuse et élégante, marquée par un délicat goût de noisette, et sa texture allie moelleux et tendreté de façon subtile.

### L'agneau laiton ou agneau blanc

Abattu entre 100 et 110 jours, il est nourri au lait maternel, puis de substitution. C'est un agneau de printemps ; il pèse 12 à 15 kg.

### L'agneau de bergerie

On le trouve toute l'année. Son alimentation est complémentée. Il est abattu entre 4 et 5 mois selon les races. Il pèse 15 à 18 kg.

### L'agneau d'herbe (élevé en plein air)

On l'appelle ainsi parce qu'il a commencé à brouter. Comme il gambade dans les prairies, il se muscle. Sa chair est savoureuse et parfumée. Il est abattu entre 3 et 12 mois. Il pèse 18 à 20 kg.

### L'antennais ou broutard

C'est un jeune mouton de moins de 18 mois. Nourri avec de l'herbe, du grain et des aliments de complément, il pèse de 25 à 30 kg. Il est à point en automne.

### Le mouton de boucherie

C'est un mouton qui a entre 18 mois et 2 ans. Nourri avec de l'herbe, du grain et des aliments de complément, il pèse de 18 à 25 kg. C'est le mouton qu'on mange pendant l'hiver.

### Le mouton de réforme

Autrefois, il s'agissait des vieux mâles castrés. Aujourd'hui, ce ne sont plus que des brebis de réforme. La législation autorise leur commercialisation jusqu'à 6 ans. Les bêtes ne deviennent pas plus grosses, mais leur viande devient plus forte et plus typée, tirant sur le suint. C'est une viande qui a ses amateurs.

## L'AGNEAU DE PRÉS-SALÉS

C'est une production traditionnelle de nombreuses régions européennes : baie de Somme, Contentin, baie du Mont-Saint-Michel, Pays-Bas, Allemagne et pays de Galles. Les agneaux de printemps sont conduits quotidiennement sur les « herbus » des terres recouvertes par la mer 3 ou 4 fois dans l'année. Le goût fin de la viande est parfumé

moins par le sel que par les plantes poussant sur ces herbus, notamment la féтуque, qui lui apportent sa saveur inimitable. C'est un agneau qui commence à brouter au printemps et que l'on trouve jusqu'en novembre. Il ne peut donc y avoir d'agneau de prés-salés à Pâques, c'est beaucoup trop tôt !

# LABÊÊL

# ET LA BÊTE

## Les signes officiels



**Le Label Rouge** est la garantie d'une qualité gustative supérieure, déterminée par des analyses sensorielles effectuées chaque année auprès des consommateurs. Propriété du ministère de l'Agriculture, le Label Rouge est une démarche de filière associant les partenaires, de l'éleveur au distributeur, dans le respect d'un cahier des charges strict portant notamment sur la sélection des animaux, sur leur alimentation et leur bien-être.



**Le label AB** est la propriété exclusive du ministère de l'Agriculture qui en définit les règles d'usage. Le label AB garantit à la fois : un aliment composé d'au moins 95% d'ingrédients issus du mode de production biologique ; le respect de la réglementation en vigueur en France ; une certification placée sous le contrôle d'un organisme agréé par les pouvoirs publics, répondant à des critères d'indépendance, d'impartialité, de compétence et d'efficacité tels que définis par la norme européenne EN 45011.



**L'IGP (Indication Géographique Protégée)**, signe européen, atteste d'une relation suffisante entre le produit et son origine, pour lui conférer une caractéristique ou une réputation. Seules certaines phases de production, transformation et élaboration doivent avoir lieu à l'intérieur de l'aire géographique délimitée.



**L'AOP (Appellation d'Origine Protégée)** est l'équivalent européen du signe AOC en France, et figure sur tous les produits qui bénéficient de cette reconnaissance.

La mention AOP implique un lien étroit entre le produit, le terroir et le savoir-faire de l'homme. Le produit doit provenir d'une aire de production délimitée et répondre à un cahier des charges strict.



## La norme de qualité EBLEX

Seuls les ovins nés, transportés, abattus et conditionnés par une chaîne de production complètement certifiée pourront bénéficier de la norme de qualité EBLEX.

- La nouvelle norme de qualité EBLEX repose sur les avis et les travaux scientifiques des experts.
- Un cahier des charges rigoureux contrôlé et incluant des critères relatifs à la tendreté.
- La saisonnalité pour les agneaux : un critère essentiel de la nouvelle norme de qualité EBLEX pour la qualité gustative de la viande. Pour la première fois, la norme de qualité EBLEX pour l'agneau fixe une limite d'âge pour les agneaux et impose des exigences supplémentaires pour la transformation de la viande à certaines périodes de l'année.

Les critères essentiels de la norme qualité EBLEX sont :

- les agnelles ne doivent pas avoir d'incisives définitives et ne doivent pas avoir été utilisées pour la reproduction ou être pleines ;
- les mâles castrés ou entiers ne doivent pas avoir d'incisives définitives ;
- les carcasses provenant d'animaux abattus de janvier à avril et nés avant le mois d'octobre précédent doivent :
  - soit avoir mûri au moins pendant 7 jours entre l'abattage et la vente au consommateur (bien que 10 jours soient recommandés),
  - soit avoir suivi le programme Blueprint du MLC,
  - soit avoir été soumises à des conditions équivalentes validées par EBLEX.

→ Pour en savoir plus : [www.ilovemeat.fr](http://www.ilovemeat.fr)

# REVENONS

# À NOS MOUTONS !

Qui dit « j'aime bien mon agneau » dit...

... « j'aime bien mes moutons ! »

Pour que l'agneau soit bon  
dans notre assiette,  
il faut que son enfance  
ait été chouette!

Une enfance à la campagne.  
Peu importe la région,  
si c'est un pays de Cocagne  
avec de la bonne herbe verte  
à brouter à foison,  
en gambadant, alerte.

Avant cela, il faut être bien né.  
Un papa bélier bien monté  
qui soit bon reproducteur,  
une maman choisie  
par ses éleveurs  
pour ses qualités suivies  
de procréatrice  
et de bonne nourrice.  
Peu de races laitières donc,  
qui font les brebis à fromage,  
ni de races à laine, oncques,  
qui craignent le lavage.  
Si possible, que des brebis  
allaitantes  
d'une bonne race à viande.  
Ce sont elles qui font les agneaux  
qui donnent de bons morceaux

à la chair tendre et fondante...  
pourvu que la recette  
soit gourmande.

Si l'agneau ne fait  
que têter sa mère,  
il devient agneau de lait à l'étal.  
C'est l'agneau éphémère  
de nos tables pascales.  
Si, en plus du lait de sa maman,  
on lui donne du lait  
de complément  
il est alors agneau laiton ou blanc :  
c'est l'agneau délicat  
de printemps.  
Mais s'il court dans l'herbe  
à perdre haleine  
– et non à perdre sa laine! –  
il est bien nommé agneau  
d'herbes  
et sa chair est un régal superbe.

Pour arriver à ce résultat  
il faut un berger attentionné  
qui fasse grand cas  
de ses petits protégés.  
Qui les bichonne  
du temps qu'ils biberonnent,  
qui les fasse s'ébattre au grand air

et les laisse se gaver d'herbages,  
mais qui les protège de la galère  
et leur donne du fourrage  
par temps de misère  
ou d'orage.  
Bref, un berger qui les aime  
et qui veille à tous les problèmes.

Quand vient le jour  
où notre agneau  
est prêt à rencontrer le boucher,  
tout se fait comme il faut  
avec les égards mérités :  
abattage et découpage  
de la carcasse,  
certification et paperasse,  
transformation à proximité  
des lieux de production  
pour une fraîcheur et une qualité  
garanties sans déception,  
transport en camion frigorifique,  
respect des règles hygiéniques,  
distribution sur les points de vente  
pour une consommation  
confiante.

Ce qu'il est important  
de savoir aussi,  
c'est que l'élevage d'ovins

permet le maintien  
d'une activité utile  
– voire d'une économie –  
dans des zones difficiles.  
Qui plus est, les agneaux  
bien élevés  
– c'est-à-dire à l'herbe –  
participent à la biodiversité  
qu'ils exacerbent.  
Ainsi, en entretenant les haies,  
nos agneaux  
font que la flore, les baies,  
la faune et les oiseaux,  
se réapproprient la nature,  
ce qui augure  
une société avenante,  
et des lendemains qui chantent.

Blandine Vié

L'auteur remercie Éric Nieulat, Nadine Polvent et Gilles Steiner pour leur aide précieuse.

Crédits photos :

© Emmanuel Renault p. 41 à 69

© EBLEX pour tous les autres visuels

→ Pour en savoir plus sur la viande d'agneau : [www.ilovemeat.fr](http://www.ilovemeat.fr)



La **fabrique** de l'**épure**

Sabine Bucquet-Grenet

25, rue de la Sablière, 75014 Paris

Tél. : 01 43 21 81 08

[www.epure-editions.com](http://www.epure-editions.com)

Secrétariat d'édition : Jeanne Labourel

Conception graphique et réalisation : Nathalie Bauza

ISBN : 978-2-919370-04-7

Prix public : 10 euros

Achévé d'imprimer en novembre 2011 sur les presses de IME

Au supermarché, voilà plusieurs fois que les barquettes d'agneau vous font de l'œil. Pourtant, vous hésitez ! De vieux souvenirs de ragoûts de mouton pas ragoûtants ? Ou la peur de ne pas savoir cuisiner l'agneau dans les règles ? Fuyez donc les moutons de Panurge qui joueront les frileux ! Au contraire ! Soyez audacieux et venez découvrir dans ce petit livre l'art et la manière de transformer une barquette en plat succulent. Toutes les recettes sont simples à faire et gourmandes. Certaines revisitent la tradition de manière ludique, d'autres ont un parfum de voyage, et quelques-unes se la jouent carrément « food mood » ! Bref, que des recettes conviviales. Et en plus, vous saurez absolument tout pour bien acheter l'agneau. Eh bêê ! Vous hésitez encore ?

