



< retour

Boucherie

Abat(s) d'agneau



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Agneau

Les abats sont des produits tripiers. Le foie, le rein, les intestins, le cœur... Font partie de cette grande famille. Ils sont généralement considérés comme les parties non nobles de l'animal et entrent souvent dans la composition de farces.

On distingue les abats nobles (cervelle, cœur, foie, langue, ris, rognons, vendus tels quels)

des abats cuits ou échaudés (tête, pieds, tripes et queue). Cette noblesse n'est pas forcément en rapport avec le prix : le cœur est bon marché et le foie très cher.

Les abats rouges : Ils sont consommables en l'état et ne nécessitent pas de préparation préalable importante.

Les abats blancs : Ils doivent subir une préparation importante, réalisée en général par un tripier. Ils sont échaudés, blanchis pour être nettoyés.

COMMENT CHOISIR ?

Les abats sont des aliments très fragiles. On les trouve généralement frais chez les bouchers et en barquette ou congelés dans la grande distribution. Il faut être toujours très vigilant sur leur fraîcheur, la propreté du magasin et du boucher ainsi que sur la température du meuble réfrigéré qui ne doit pas dépasser 3°C.

QUE FAIRE AVEC ?

Divers assaisonnements avantagent l'agneau et le mouton dont l'ail, la moutarde, le basilic, la menthe, le romarin, la sauge et le zeste de citron, de lime ou d'orange. Les abats peuvent être accompagnés de beurre, d'épinards ou de pommes de terre.

COMMENT PRÉPARER ?

Les abats nobles sont souvent vendus tels quels et nécessitent des cuissons rapides. Les autres sont généralement vendus cuits ou échaudés.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Bien frais, les abats se conservent 1 jour maximum au réfrigérateur. Au congélateur, ils se conservent 3 à 4 mois mais la congélation ne leur convient guère.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les abats rouges sont riches en fer, en phosphore et en vitamines A et B mais sont moins riches que les blancs.

calories

109
kcal

protéines

17,21
g

glucide

1,49
g

lipide

3,73
g

magnesium

17,67
mg

calcium

sodium

acides
gras

cholestérol

phosphore

8,83
mg

sucre

114,33
mg

cuivre

~~saturés~~
1,05
g

zinc

308,33
mg

fer

274,67
mg

manganèse

0,13
g

vitamin A

3,50
mg

2,79
mg

6,11
mg

0,16
mg

821,67
µg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

L'élevage du mouton a commencé en Iran et a longtemps joué un rôle économique important dans les sociétés pastorales où les familles en tiraient fourrure, laine, cuir, viande et lait (avec lequel elles produisaient fromage, beurre et yogourt). Avec la chèvre, le chevreau et le bœuf, le mouton et l'agneau grillés furent les premiers hommages rendus aux divinités. Aujourd'hui encore, l'agneau apparaît souvent comme symbole dans les religions. L'agneau pascal est immolé chaque année par les juifs pour commémorer la sortie d'Égypte, l'«agneau de Dieu» fait référence à Jésus-Christ dans le christianisme.

Fressure d'agneau au vin blanc ou rouge [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15031>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15031>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/fressure-dagneau-au-vin-blanc-ou-rouge>