



< retour

Boucherie

Côtelette(s) d'agneau



Aimez-vous cet ingrédient ?

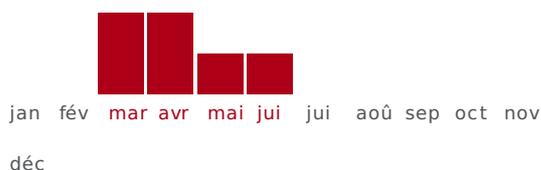
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Agneau

Poids moyen : 80g

La côtelette d'agneau est une côte sans manche. Il peut s'agir d'une côte première, d'une côte seconde ou encore une côte filet. C'est un morceau de viande relativement tendre et savoureux. Il s'agit de l'une des pièces de viande les plus consommées chez l'agneau.

Cette viande gagne à être marinée, surtout les parties moins tendres (épaule, poitrine, jarret)

que l'on destine à une cuisson à chaleur sèche.

VARIÉTÉS

La viande de mouton provient le plus souvent d'élevages adultes; plus l'animal est âgé, plus la viande est rouge, dure, persillée de gras, et de saveur prononcée. L'agneau et le mouton se distinguent des autres animaux par la nature de leur gras, nommé «gras dur». On l'appelle ainsi parce que ce gras fige rapidement dans l'assiette; ces viandes gagnent donc à être servies sur une assiette très chaude.

L'agneau de lait (ou agnelet) :Animal âgé d'environ 2 mois qui a été nourri presque exclusivement au lait maternel. Sa carcasse, vendue avec la peau, la tête et les abats, pèse environ 14 kg. Sa chair est exceptionnellement tendre et délicate.

L'agneau lourd :Élevé en bergerie, à l'abri des intempéries. On utilise pour le produire des techniques et des races spécifiques à la production de viande et non de laine. Son alimentation est composée de grains et de fourrage. On le tue le plus souvent entre 3 et 8 mois (toujours avant 12 mois) et sa carcasse pèse plus de 18 kg. Sa chair est tendre et sa saveur, plus accentuée que celle de l'agneau de lait. Il est disponible à l'année.

L'agneau léger :Il présente des caractéristiques intermédiaires aux agneaux précédents.

COMMENT CHOISIR ?

La couleur, la texture et la saveur de la viande dépendent de la race, de l'âge, de l'alimentation et des conditions de vie de l'animal. L'état des os et la couleur du gras et de la chair permettent de distinguer l'agneau du mouton. Les articulations des membres antérieurs sont cartilagineuses chez l'agneau et osseuses chez le mouton, le gras est plus foncé chez le mouton et sa chair est dans les teintes de rouge, tandis que celle de l'agneau est dans les teintes de rose. La viande d'agneau doit être d'une couleur rose vif, avec un grain serré et lisse et une graisse ferme et blanche. Le plus réputé est l'agneau de pré-salé du mont Saint-Michel.

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. La cuisine arabe aime bien incorporer l'agneau ou le mouton dans le couscous.

COMMENT PRÉPARER ?

L'agneau est surtout consommé rôti ou grillé et il offre un maximum de saveur lorsqu'il est légèrement rosé. Comme le bœuf, il peut être mangé saignant, à point ou bien cuit. Comme la viande s'assèche et durcit facilement, la cuire à intensité modérée (140 à 160 °C) et éviter

la surcuisson. On cuit très souvent le mouton par braisage ou par pochage afin de l'attendrir. Toutefois, le gigot et le carré peuvent très bien être rôtis et les côtelettes, grillées, surtout s'ils ont été marinés.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Bien frais, l'agneau se conserve environ 3 jours au réfrigérateur. Au congélateur, il se conserve de 8 à 10 mois en morceaux.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Plus l'animal est âgé, plus sa chair est grasse et calorifique; toutefois, une grande partie du gras est visible et peut s'enlever facilement. Le gigot (cuisse), le carré (côtes) et la longe (dos) sont plus maigres que l'épaule.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium	* Source de données : AFSSA
234 kcal	25,70 g	14,60 g	20,10 mg	19,70 mg	
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	civre	
120,00 mg	6,60 g	48,90 mg	184,00 mg	0,08 mg	
zinc	manganèse	vitamin A	vitamin B3	vitamin B12	
3,09 mg	0,01 mg	5,50 µg	7,45 mg	2,80 µg	

HISTOIRE

L'élevage du mouton a commencé il y a 13 000 ans 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.

Agneau mariné à la menthe [3]

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

Agneau, blette et parmesan [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Côtes d'agneau aux légumes [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15104>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15104>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/agneau-marine-la-menthe>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/agneau-blette-et-parmesan>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/cotes-dagneau-aux-legumes>