



< retour

Boucherie

Epaule(s) d'agneau



Aimez-vous cet ingrédient ?

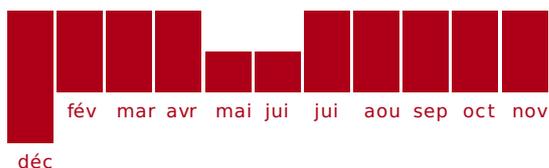
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Agneau

Poids moyen : 1200g

Entière, l'épaule d'agneau se présente avec ou sans l'os de l'omoplate mais toujours avec la crosse. Elle peut être entière ou désossée, et roulée pour être rôtie, ou coupée en morceaux pour les navarins et les brochettes. Moins chère que le gigot, c'est un morceau excellent.

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

Le terme «mouton» s'applique à la viande du mâle adulte castré, du mâle adulte non castré (bélier) et de la femelle adulte (brebis).

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.

L'agneau de pré-salé :C'est un petit mouton d'herbage qui pâture de la végétation chargée en iode et en sel car elle est périodiquement recouverte par la mer dans les côtes de la Manche. L'agneau acquiert une saveur inimitable ce qui en fait un produit très recherché.

L'agneau de Pauillac :Produit issue du savoir-faire de ses éleveurs. L'agneau de Pauillac bénéficie aujourd'hui du label rouge et a aussi reçu la reconnaissance européenne Indication Géographique Protégée (I.G.P). Sa viande blanche à rosée claire, d'une saveur incomparable comble les consommateurs les plus exigeant.

L'agneau de Sisteron :C'est un agneau né et élevé dans notre pays qui bénéficie d'une nourriture d'une incomparable qualité, à l'abri de toute forme de pollution. L'agneau de Sisteron est un agneau jeune, léger, présentant une viande claire d'une grande finesse, caractérisée par son onctuosité et la douceur de son goût.

COMMENT CHOISIR ?

Comme pour le gigot, une épaule courte et ronde sera meilleure qu'une longue et fine. L'épaule est un morceau aux multiples facettes. Elle peut tant être mets ordinaire que plat de fête et supporte toutes les cuissons : rôtie, braisée, en ragoût...

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. Pour rôtir, prévoir environ 65 minutes par kg à 160°C pour un gigot, un carré ou une épaule, avec l'os, rosé. On cuit très souvent le mouton par braisage ou par pochage afin de l'attendrir.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une viande fraîche se conserve 3 ou 4 jours entre +2 à +4°C, de préférence dans le tiroir spécial viande. Laisser la viande dans le papier sulfurisé du boucher avec un suremballage de sac plastique. Au freezer, la viande perd du poids et son aspect extérieur s'altère.

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
287 kcal	30,50 g	18,30 g	25,40 mg	8,80 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
95,50 mg	9,43 g	99,80 mg	231,00 mg	0,20 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
4,70	2,20	0,10	7,50	0,06

mg

mg

mg

µg

mg

vitamin
B2

0,30
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La découpe de l'épaule et du gigot à l'horizontale et en tranches très fines serait l'invention de Mlle Joséphine Hopkins, ancienne actrice, pensionnaire du Théâtre français. Découpe qui offre une chair toujours tendre.

Epaule d'agneau rôtie aux épices orientales, houmous [3]

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

Petits pâtés de pezenas [4]

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

Salta [5]

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

Tajine d'agneau [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Epaule d'agneau confite aux olives [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Agneau tandoori [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Tajine d'agneau aux poires [9]

[En savoir plus](#) [9]

Agneau bulgare [10]

[En savoir plus](#) [10]

Berkoukes - spécialité algérienne à l'agneau [11]

[En savoir plus](#) [11]

Tajine d'agneau au miel et aux fruits secs [12]

[En savoir plus](#) [12]

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15126>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15126>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/epaule-dagneau-rotie-aux-epices-orientales-houmous>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/petits-pates-de-pezenas>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salta>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tajine-dagneau>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/epaule-dagneau-confite-aux-olives>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/agneau-tandoori>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/tajine-dagneau-aux-poires>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/agneau-bulgare>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/berkoukes-specialite-algerienne-lagneau>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/tajine-dagneau-au-miel-et-aux-fruits-secs>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/epaules-dagneau?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/epaules-dagneau?page=2>