



< retour

*Boucherie*

# Gigot(s) d'agneau



Aimez-vous cet ingrédient ?

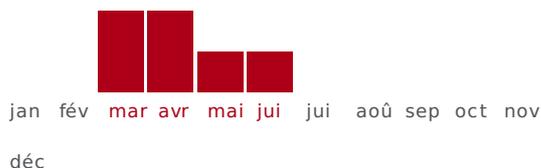
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Agneau

**Poids moyen :** 1200g

Longtemps appelé "jambe de derrière", le gigot est le membre postérieur de l'agneau. Il correspond au tendre de tranche et au gîte arrière du bœuf, et chez le veau, au quasi plus la noix pâtissière, la sous-noix, la noix et le jarret. Le gigot entier se compose du gigot raccourci et de la selle, partie haute de la hanche. Il ne faut pas confondre la selle du gigot avec la selle anglaise, c'est-à-dire le filet. La selle de gigot doit toujours être désossée et ficelée.

Le gigot d'agneau se marie très bien avec de l'ail lors de la cuisson.

## 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 ?

Comme pour l'épaule d'agneau, un gigot court et rond sera meilleur qu'un long et fin. Selon l'âge de l'animal, le poids d'un gigot varie de 1,2 à 4 kg. Le poids d'un gigot raccourci correspond aux 4/5ème environ du poids d'un gigot entier.

## 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. Le gigot d'agneau est un mets traditionnel du jour de Pâques dans plusieurs pays. Le méchoui, un agneau ou un mouton entier et vidé rôti à la broche sur les braises d'un feu de bois, fait partie des coutumes en Afrique du Nord et dans d'autres pays arabes. La cuisine arabe aime bien aussi 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 (63 °C), à point (68 °C) ou bien cuit (autour de 73 °C). 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. 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

Un gigot d'agneau peut attendre deux à trois jours dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Pour un gigot surgelé de 1,8 kg, compter environ 12 heures, soit une nuit de décongélation au réfrigérateur.

## 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
193 kcal	23,80 g	10,90 g	30,70 mg	21,80 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	civre	zinc
159,00 mg	5,54 g	97,60 mg	0,12 mg	3,17 mg
fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B3	vitamin B5
2,10 mg	0,01 mg	0,10 mg	8,02 mg	0,83 mg
vitamin B6				
0,37 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## 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.

## Gigot d'agneau, petits pois, cresson et huîtres [3]

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

## Gigot d'agneau laqué au miel [4]

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

## Curry d'agneau, sauce au yaourt [5]

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

## Mini brochettes d'agneau au gingembre [6]

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

## Tourte d'agneau aux champignons [7]

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

## Pastilla d'agneau [8]

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

## Gigot de mouton du poitou [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Wok d'agneau aux petits légumes [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Emincé d'agneau sucré-salé au sésame [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Gigot d'agneau à l'ail et aux herbes

## [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15171>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15171>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gigot-dagneau-petits-pois-cresson-et-huitres>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/gigot-dagneau-laque-au-miel>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/curry-dagneau-sauce-au-yaourt>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/mini-brochettes-dagneau-au-gingembre>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tourte-dagneau-aux-champignons>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/pastilla-dagneau>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/gigot-de-mouton-du-poitou>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/wok-dagneau-aux-petits-legumes>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/emince-dagneau-sucre-sale-au-sesame>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/gigot-dagneau-lail-et-aux-herbes>

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