



[< retour](#)

Boucherie

Pied(s) de mouton



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Pieds, Queue

Poids moyen : 125g

L'agneau est le petit de la brebis, mammifère ruminant relativement docile; en boucherie, 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 d'agneau provient le plus souvent d'un animal âgé de moins de 12 mois (les normes varient selon les pays). Au Québec, on distingue trois catégories d'agneaux: l'agneau de lait, l'agneau lourd et l'agneau léger.

Ne pas les émincer, ils perdraient de leur saveur.

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.

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. L'os d'un gigot constitue environ 25% du poids; en tenir compte lors de l'achat pour éviter la désagréable surprise de cuire un gigot trop petit pour le nombre de convives. Un gigot de 2,5 à 3 kg sert de 6 à 8 personnes.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pieds de mouton se préparent cuits au court-bouillon, servis en vinaigrette ou braisés.

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 ou 275 à 325 °F) et éviter la surcuisson. Pour rôtir, prévoir environ 65 minutes par kg à 160 °C (325 °F) 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

Bien frais, le mouton se conserve environ 3 jours au réfrigérateur. Au congélateur, il se conserve 8 à 10 mois en morceaux ou s'il est haché, 2 à 3 mois.

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
233 kcal	28,84 g	12,65 g	22,00 mg	20,45 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuiivre
128,32 mg	5,42 g	70,67 mg	166,00 mg	0,12 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
7,69 mg	1,70 mg	0,03 mg	3,65 µg	0,05 mg
vitamin B2				
0,19 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.

Salade de clapotons [3]

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

Pieds et paquets à la marseillaise [4]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15275>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15275>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-clapotons>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pieds-et-paquets-la-marseillaise>