



[< retour](#)

Boucherie

Selle(s) d'agneau



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Agneau

Poids moyen : 1000g

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 boeuf, 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, c'est l'équivalent du filet et du contre-filet chez le bœuf.

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 ?

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. Elle est vendue entière ou coupée en tranches et donne alors de savoureuses grillades dites tournedos d'agneau ou côtelettes même si elles ne comportent aucun os.

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. 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 (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

Bien frais, l'agneau se conserve environ 3 jours au réfrigérateur (1 ou 2 jours s'il est haché).

Au congélateur, il se conserve de 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	acides gras saturés	zinc	* Source de données : AFSSA
215 kcal	16,20 g	16,70 g	7,44 g	2,41 mg	
fer	vitamin B3	vitamin B6	vitamin B12		
1,23 mg	5,59 mg	0,23 mg	1,53 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 de lait et lasagnes de condiments [3]

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

Selle d'agneau dorée au thym citron, polenta croquante, tapenade d'olive noire [4]

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

Filet d'agneau aux petits légumes et romarin, polenta crémeuse aux fruits secs [5]

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

Noisette d'agneau au beurre d'anchois [6]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15348>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15348>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/agneau-de-lait-et-lasagnes-de-condiments>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/selle-dagneau-doree-au-thym-citron-polenta-croquante-tapenade-dolive-noire>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/filet-dagneau-aux-petits-legumes-et-romarin-polenta-cremeuse-aux-fruits-secs>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/noisette-dagneau-au-beurre-danchois>