



[< retour](#)

Boucherie

Côtelette de mouton



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Mouton

Poids moyen : 150g

La côtelette de mouton 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 le mouton.

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.

COMMENT CHOISIR ?

La viande de mouton doit être ferme et sa chair doit être de couleur sombre. Choisir de préférence un mouton le plus jeune possible pour les rôtis et les grillades et notamment pour les côtelettes. Les viandes des bêtes élevées en plein air prennent le goût de ce qu'elles mangent. La viande des bêtes élevées en bergerie est plus grasse.

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 si elles ont été marinées.

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	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	cuivre	
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.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15502>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15502>