



< retour

Boucherie

Langue d'agneau

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Joue, Langue, Museau

Poids moyen : 110g

La langue d'agneau fait partie des produits tripiers rouges. C'est un organe charnu et savoureux. Parfois vendue avec les joues, c'est un produit qui est délicieux braisé ou en aiguillettes avec une sauce. Son poids peut varier entre 70g et 150g.

Pour la décongeler, faire cuire la langue de boeuf 2 à 3 heures dont 40 minutes dans un court-bouillon.

VARIÉTÉS

Il plutôt des appellations régionales que des variétés ; en Picardie et en Berry, la langue d'agneau s'appelle "lingue". En Provence, c'est "lengua" ou "lenga".

COMMENT CHOISIR ?

Compter généralement 2 langues d'agneau par convive, environ 200 grammes par personne. Elle s'achète chez un tripier, parée et débarrassée des parties non comestibles.

QUE FAIRE AVEC ?

La langue d'agneau se déguste braisée ou en aiguillettes avec une sauce aux baies ou à la crème.

COMMENT PRÉPARER ?

La langue d'agneau est souvent braisée, c'est à dire qu'elle est cuite longtemps à feu doux et à couvert. Elle se cuit dans un fond d'eau ou de sauce.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Crue, elle se conserve 24 heures au réfrigérateur dans sa partie la plus froide. Cuite, elle se garde environ 3 jours. La langue se congèle crue et entière placée dans un sac congélation.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

En général, la viande d'agneau est une source de protéines. Equilibré en acides animés, elle est riche en fer mais aussi en zinc et en vitamines telles que la B12 et la PP.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
222 kcal	15,70 g	17,17 g	21,00 mg	9,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
78,00 mg	6,63 g	156,00 mg	184,00 mg	0,21 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
2,32 mg	2,65 mg	0,05 mg	0,15 mg	0,38 mg
vitamin B3				
4,65 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Pendant longtemps, la langue d'agneau fut considéré comme le morceau le plus fin de l'animal.

Langue d'agneau, salade de pois, pois, pois ... [3]

[En savoir plus](#) [3]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16216>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16216>

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