



Cuisson de la viande d'agneau

MODE DE CUISSON	MORCEAUX	TEMPS DE CUISSON
Bouillis	Poitrine Collet Gigot	15 à 30 min par 500 g
Grillades	Côtelettes Côtes découvertes Filet	10 à 15 min
Rôtis	Gigot Filet Selle Epaule	15 min par 500g
Braisés	Gigot Epaule	2 à 3 h par kg
Ragoûts	Poitrine Haut de côtelettes collet	2 à 3 h par kg

Quantité

Morceau	Spécificité	Quantité par personne
Gigot ou épaule	Avec os	300 g
Gigot ou épaule	Sans os	200 g
Poitrine	Sans os	200 g
Collier		300 g
Côtelette	simple	2 à 3
Côtelette	filet	1 à 2



Ragoût d'agneau aux pommes de terre

Préparation : 25 min – Cuisson 2 h

1 kg de poitrine ou de collier
60g de beurre
30 g de farine
50 cl de bouillon au choix
150 g de carottes
100 g de navets
750 g de pommes de terre
125 g d'oignons
1 bouquet garni
Sel, poivre

Faire fondre le beurre. Lorsqu'il est chaud, faire revenir les oignons, l'agneau coupé en morceaux et les légumes (carottes et navets seulement) coupés en quartiers.

Lorsque tout est doré, saupoudré de farine, faire un roux blond et mouiller avec le bouillon chaud.

Saler, poivrer, mettre le bouquet garni et laisser cuire doucement pendant 1h.

Ajouter alors les pommes de terre coupées en quartiers et prolonger la cuisson pendant 1 h.

Enlever le bouquet garni pour servir.



Haricot d'agneau

Préparation : 10 min – Cuisson 2h

1 kg de poitrine ou de collier d'agneau

40 g de beurre

20 g de farine

50 cl de bouillon au choix

1 kg de haricots ou de fèves en grains

125 g d'oignons

1 bouquet garni

Sel, poivre

Faire tremper les haricots ou les fèves, à l'eau tiède, pendant 1h.

Les mettre à bouillir ensuite doucement pendant 30 min (en commençant la cuisson à l'eau froide).

Faire revenir dans le beurre les oignons et l'agneau coupés en morceaux.

Saupoudrer de farine.

Faire un roux brun mouillé avec le bouillon.

Mettre les haricots ou les fèves avec le bouquet garni, du sel et du poivre.

Laisser cuire doucement pendant 1 h 30.



Navarin d'agneau

Préparation 25 min – Cuisson 2 h 30

1 kg de poitrine ou de collier d'agneau

1.25 kg de navets

150 g de carottes

30 g de farine

60 g de beurre

50 cl de bouillon au choix

100 g d'oignons

1 bouquet garni

Sel, poivre

Faire fondre le beurre. Lorsqu'il est chaud, faire revenir les oignons, l'agneau coupé en morceau et les carottes coupées en quartiers.

Lorsque tout est doré, saupoudrer de farine, faire un roux blond et mouiller avec le bouillon chaud.

Saler, poivrer, mettre le bouquet garni et laisser cuire doucement pendant 1 h.

Ajouter alors les navets épluchés et coupés en quartiers et prolonger la cuisson pendant 1 h 30 environ.

Enlever le bouquet garni pour servir.



Curry d'agneau

Préparation : 25 min – Cuisson 1 h 45

1.2 Kg de poitrine ou de collier d'agneau

60 g de beurre

150 g de riz

20 cl d'eau (ou de lait de coco)

10 cl de crème fraîche

1 oignon

30 g de farine

10 g de curry

1 bouquet garni

Sel, poivre

Faire revenir à feu vif, dans le beurre chauffé dans une cocotte, la viande d'agneau détaillée en morceaux.

Saler, poivrer et saupoudrer de curry. La viande doit en être bien imprégnée

Ajouter l'oignon haché finement, mettre la farine et lorsqu'elle a pris une teinte blonde, mouiller avec l'eau ou avec le lait de coco.

Cuire à couvert à feu doux et régulier pendant 1 h 30.

Faire cuire le riz (de préférence à l'indienne).

Pendant ce temps et 10 min avant de servir, recueillir la sauce, la passer, incorporer la crème fraîche.

Vérifier l'assaisonnement et napper la viande. Le riz est servi à part.

Remarque : on peut ajouter aux morceaux de viande de la pomme reinette épluchée et sautée au beurre. Il faut compter 150 g de pommes.



Langues d'agneau

Pour les préparer :

Faire tremper les langues pendant 2 h à l'eau froide. Les mettre dans l'eau bouillante pendant 20 min. Enlever la peau rugueuse et le cornet.

Langues d'agneau braisées

Préparation : 30 min – Cuisson 2 h

4 langues d'agneaux

125 g de lard

100 g de carottes

125 g d'oignons

50 cl de bouillon au choix

Sel, poivre

Disposer dans le fond d'une cocotte le lard coupé en dés, les carottes et les oignons coupés en rondelles.

Placer les langues préparées (selon paragraphe en début de page).

Mouiller avec le bouillon, saler et poivrer.

Laisser cuire doucement, à partir de l'ébullition pendant 2 h.

Couper les langues en deux dans le sens de la longueur.

Les mettre sur un plat, arroser avec le jus de cuisson.

On peut les servir avec une sauce aux câpres, piquante ou à la tomate.

On peut les accompagner de haricots rouges, de lentilles, de marrons, d'oseille ou d'épinards.



Tajine d'agneau aux fruits secs

Préparation : 15 min – Cuisson : 55 min – Pour 4 personnes

600 g d'épaule d'agneau coupée en cubes de 3x3 cm de côté

1 oignon

500 g de pommes de terre

4 figues séchées

12 pruneaux

2 bâtons de cannelle

1 cuillère à soupe de paprika

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

20 g de beurre

30 cl de bouillon de volaille

Sel

Bien laver les pommes de terre et les sécher.

Peler l'oignon et le hacher.

Mettre une cocotte à chauffer avec l'huile d'olive, le beurre et lorsqu'il est fondu et mousseux, ajouter l'oignon et la cannelle.

Remuer et déposer les morceaux d'agneau. Laisser dorer à feu vif de tous les côtés.

Ajouter les fruits secs, les pommes de terre, le paprika et saler.

Arroser de bouillon, puis couvrir et laissé mijoter 50 min à feu doux.

Placer le tout dans un plat de service tout en réservant la sauce. La faire réduire à feu vif et la servir dans un récipient à part.



Agneau de sept heures

Préparation : 35 min – Cuisson 7 h environ – Pour 4 personnes

1 épaule de 2.5 kg environ
1 kg de rattes
1 kg de carottes
1 botte de navet (400g)
300 g de pruneaux
10 oignons grelots
1 tête d'ail
3 cuillères à soupe de cumin en poudre
1 cuillère à soupe de graines de cumin
Quelques brins de coriandre
Quelques branches de thym
75 cl de vin blanc
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
30 g de beurre
Sel, poivre

Préchauffer le four à 120 ° C (th 4)

Faire chauffer une cocotte en fonte avec l'huile puis ajouter le beurre. Ajouter la viande et la laisser dorer sur toutes ses faces.

Saler, poivrer.

Ajouter le cumin (poudre et graines), la coriandre la tête d'ail non épluchée, les oignons grelots pelés, le thym et cuire le tout à feu doux.

Ajouter ensuite les carottes taillées en lamelles, les navets lavés et coupés en deux les petites pommes de terre et les pruneaux.

Mouiller avec un grand verre d'eau et le vin blanc.

Enfourner la cocotte pour 7 h de cuisson et vérifier de temps en temps la cuisson en ajoutant si nécessaire un peu de vin.



Gigot (de brebis ou d'agneau) de sept heures

- 1 gigot de brebis ou d'agneau
- 15 gousses d'ail
- 2 branches de thym
- 2 branches de romarin
- 5 échalotes
- 50 cl de vin blanc

Dans une cocotte en fonte, faire revenir le gigot dans de l'huile d'olive.

Disposer tout autour les gousses d'ail, les branches de thym et de romarin, les échalotes et mouiller le tout avec le vin blanc.

Enfourner la cocotte et son contenu pour 7h à 100 °C en prenant soin d'arroser régulièrement avec le jus de cuisson.



Carré d'agneau pascal

1 h – 4 personnes

1,2 kg de carrés d'agneau

800 g de pommes de terre (variété Charlotte)

2 citrons non traités

1 bouquet de menthe et de persil plat

1 branche de romarin

1 dl de vin blanc (1/2 verre)

150 g de beurre

Huile d'olive

Cuire les pommes de terre à la vapeur avec leur peau (20 à 25 min environ).

Ciseler le persil plat, la menthe, le romarin, recueillir des zestes de citron et mélanger.

Eplucher les pommes de terres encore chaudes, les écraser à la fourchette avec une partie du beurre.

Colorer le ou les carrés d'agneau dans une poêle avec de l'huile d'olive et du beurre.

Les placer dans un four préchauffé à 200 °C pendant 10 à 15 min selon la cuisson désirée.

Les sortir du four et réserver vers une source de chaleur.

Faire chauffer la poêle qui a servi à les colorer et la déglacer avec le vin blanc.

Ajouter le mélange d'herbes et monter au beurre.

Servir chaud avec la purée et la sauce à côté.



Beignets de cervelles d'agneau

Environ 1 h – 6 personnes

4 cervelles

Jus de 2 citrons + 2 citrons coupés en quartiers

1 cuillère à soupe de ciboulette

1 cuillère à soupe de persil

2 cuillères à soupe de cerfeuil

2 cuillères à soupe d'huile

Pâte à frire :

125 g de farine

1 pincée de sel

1 jaune d'œuf

2 cuillères à soupe d'huile

2 dl d'eau

Court bouillon :

1 l d'eau

1 oignon piqué d'un clou de girofle

1 bouquet garni

1 dl de vinaigre

Sel

Faire tremper les cervelles à l'eau froide afin de les débarrasser des membranes et des impuretés sanguinolentes.

Rassembler dans une casserole les éléments du court-bouillon. A ébullition pocher les cervelles 10 min.

Rafrichir. Egoutter. Escaloper en tranches régulières.

Macérer les cervelles 30 min dans le mélange d'huile, jus de citron et fines herbes.

Egoutter et tremper les morceaux de cervelles dans la pâte à frire. Dorer puis égoutter et servir accompagné de quartier de citron et d'une bonne sauce gribiche ou tartare.

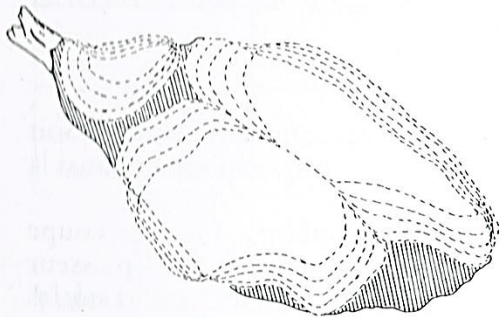
Pâte à frire :

Dans un saladier, mélanger au fouet la farine, le sel, l'huile, le jaune d'œuf et l'eau. Laisser reposer une heure.

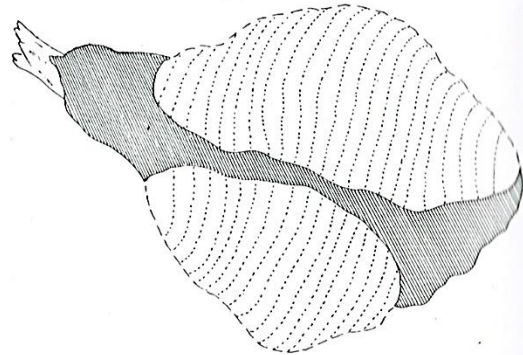
Au moment de l'emploi, incorporer les blancs battus en neige.



Découpe du gigot
à la française



Découpe du gigot
à l'anglaise



Découpe de
l'épaule

