

AGNEAU

L'AGNEAU

présenté par la Boucherie Beau-Bien

L'agneau, quelle viande tendre et savoureuse! Qu'elle soit servie froide ou chaude, seule ou en sauce, cuite au four ou poêlée, cette viande saura constamment vous inspirer. Peut importe la façon de l'apprêter il faut se souvenir de la servir rosée. L'agneau sera toujours synonyme de fraîcheur et de qualité, et c'est pour cette raison que nous sommes si heureux de vous le proposer!

LA TABLE DES MATIÈRES

P.03 Tables de cuisson

P.04 Le Collier

P.05 Le Rôti d'Épaule

P.06 Les Jarrets

P.07 Le Carré d'Agneau

P.08 Les Côtelettes

P.09 Les Côtelettes Avec Filet

P.10 Le Gigot

Vous êtes invités à utiliser ces tables de cuisson simplifiées qui vous donneront une idée des températures et temps de cuisson recommandés par nos bouchers. Ces mesures sont offertes à titre de référence seulement et peuvent ne pas convenir à tous les types de cuisson.



LA TABLE DE CUISSON 01

Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de la pièce.

	1.25cm (½ po)	2.5cm (1 po)	3.75cm (1½ po)
Saignant Température de cuisson 52°C - 55°C 125°F - 130°F	≈ 01 à 02 MINUTES	≈ 03 à 04 MINUTES	≈ 04 à 05 MINUTES
Médium Température de cuisson 55°C - 60°C 130°F - 140°F	≈ 02 à 03 MINUTES	≈ 04 à 05 MINUTES	≈ 05 à 06 MINUTES
À Point Température de cuisson 65°C - 70°C 150°F - 160°F	≈ 02 à 03 MINUTES	≈ 05 à 06 MINUTES	≈ 06 à 07 MINUTES
Bien Cuit Température de cuisson 77°C 170°F	≈ 03 à 04 MINUTES	≈ 06 à 07 MINUTES	≈ 08 à 09 MINUTES



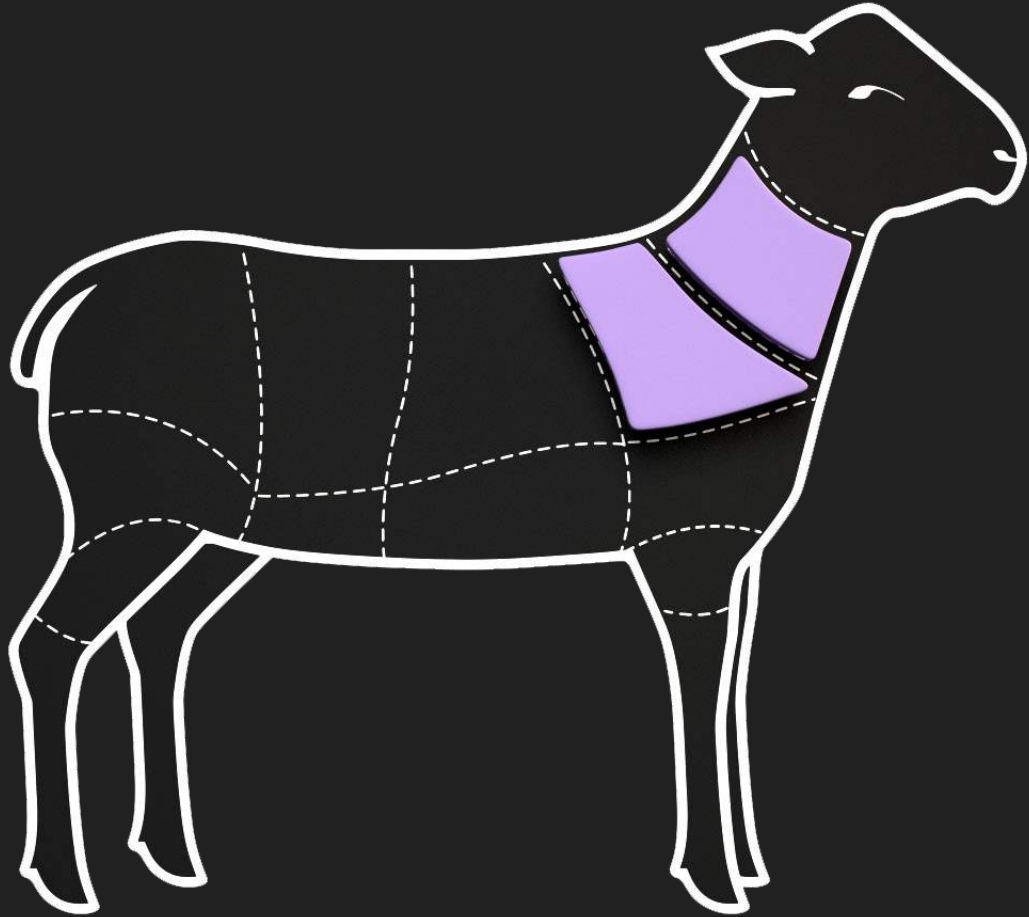
Voici 3 types de cuisson pour les rôtis, mais souvenez-vous qu'un rôti saignant c'est tellement bon!

LA TABLE DE CUISSON 02




Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de la pièce.

15 MIN	LA LIVRE	Pour un Rôti Saignant
20 MIN	LA LIVRE	Pour un Rôti À Point
25 MIN	LA LIVRE	Pour un Rôti Bien Cuit

01



| Le Collier

 Braisé  1 Hrs +  210°F

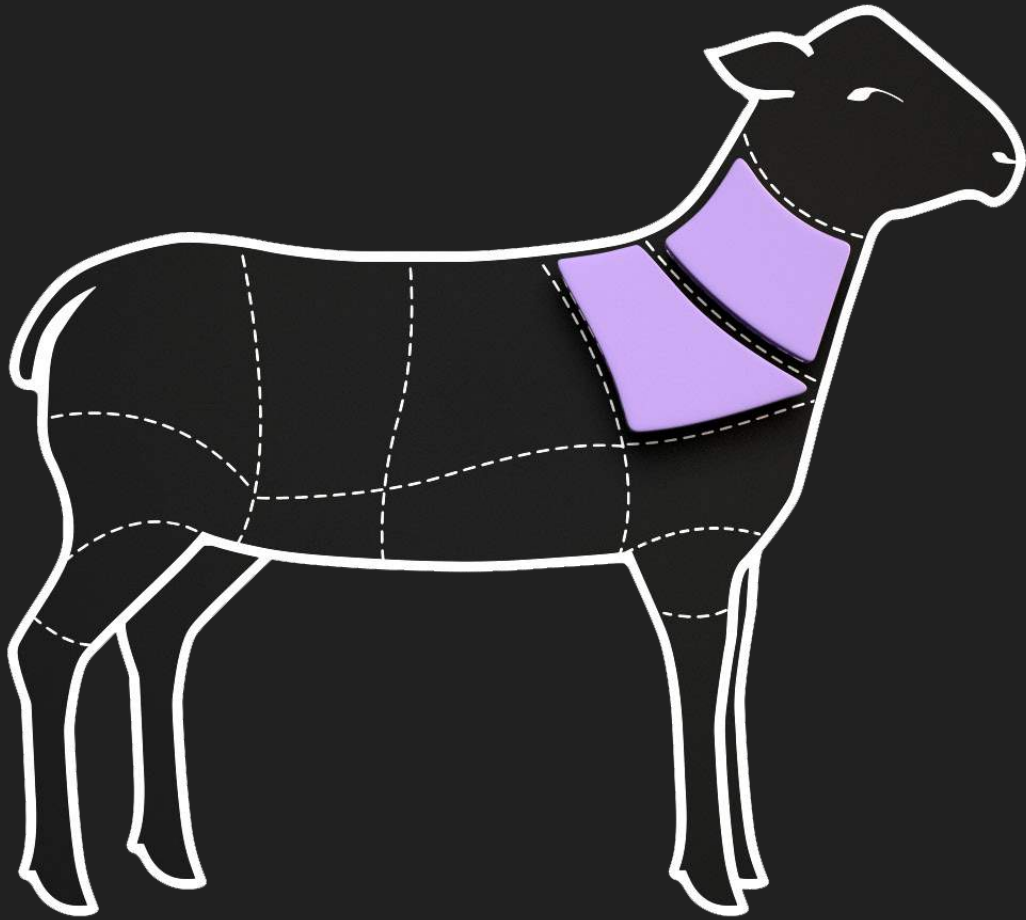
Le collier est surtout vendu comme morceau à braiser ou à sauter. C'est un morceau qui apporte une saveur et une texture moelleuse. Une merveille pour toutes vos soupes, ragoûts, blanquettes, couscous et tajines.

1 Faire chauffer de l'huile dans une grande cocotte et y saisir la viande. **2** Placer la viande sur des légumes, verser le bouillon, couvrir et porter à ébullition. **3** Réduire à feu doux et laisser mijoter pendant 1h30, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

[Retour aux tables de cuisson ▲](#)

02



| Le Rôti d'Épaule

👉 Rôti

🕒 Table 01

🌡️ 500°F

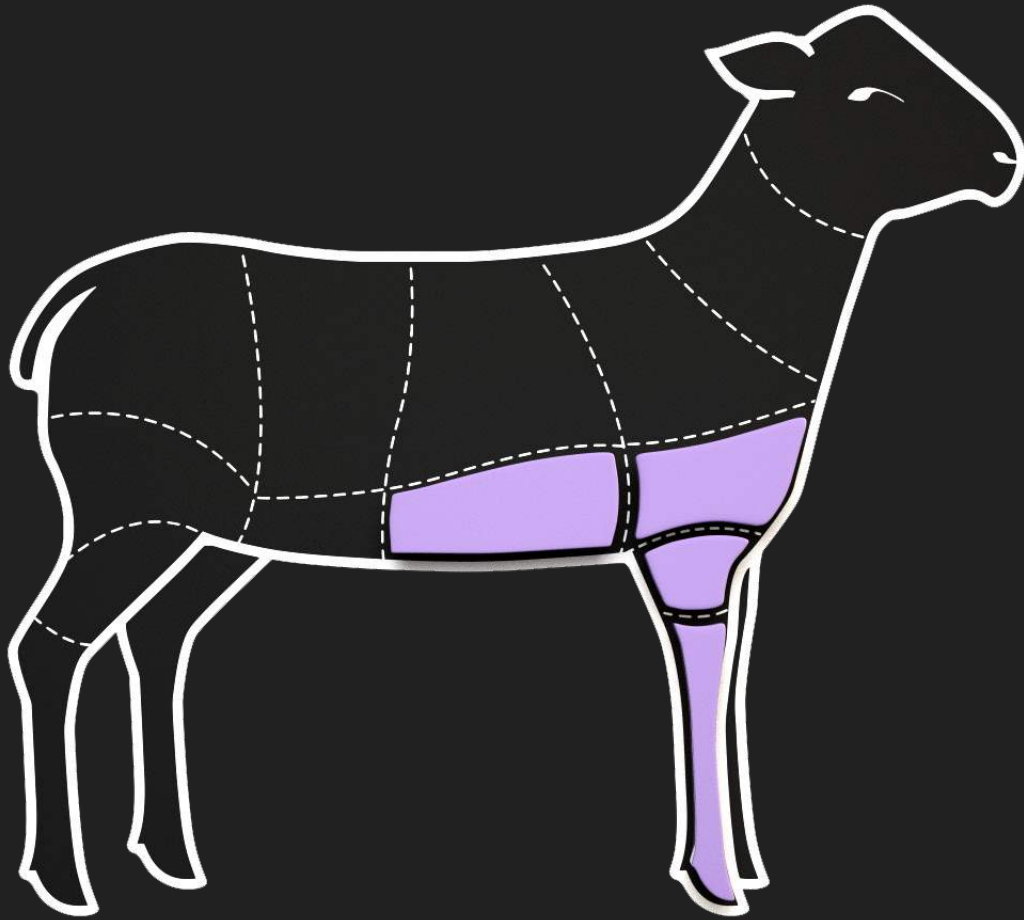
La poitrine est une coupe désossée fraîche et abordable qui nécessite une cuisson lente. Ceci permet au collagène de se relâcher dans les fibres de la viande. Tendreté assuré!

1 Faites mariner la poitrine avec vos assaisonnements préférés et laissez reposer un minimum de 4 heures au réfrigérateur. **2** Faire cuire la poitrine 3 heures au four , tourner et remettre un autre 3 heures. **3** Poursuivez la cuisson à feu doux en gardant le couvercle sur la casserole.




*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

03



| Les Jarrets

 Braisé  2 Hrs +  210°F

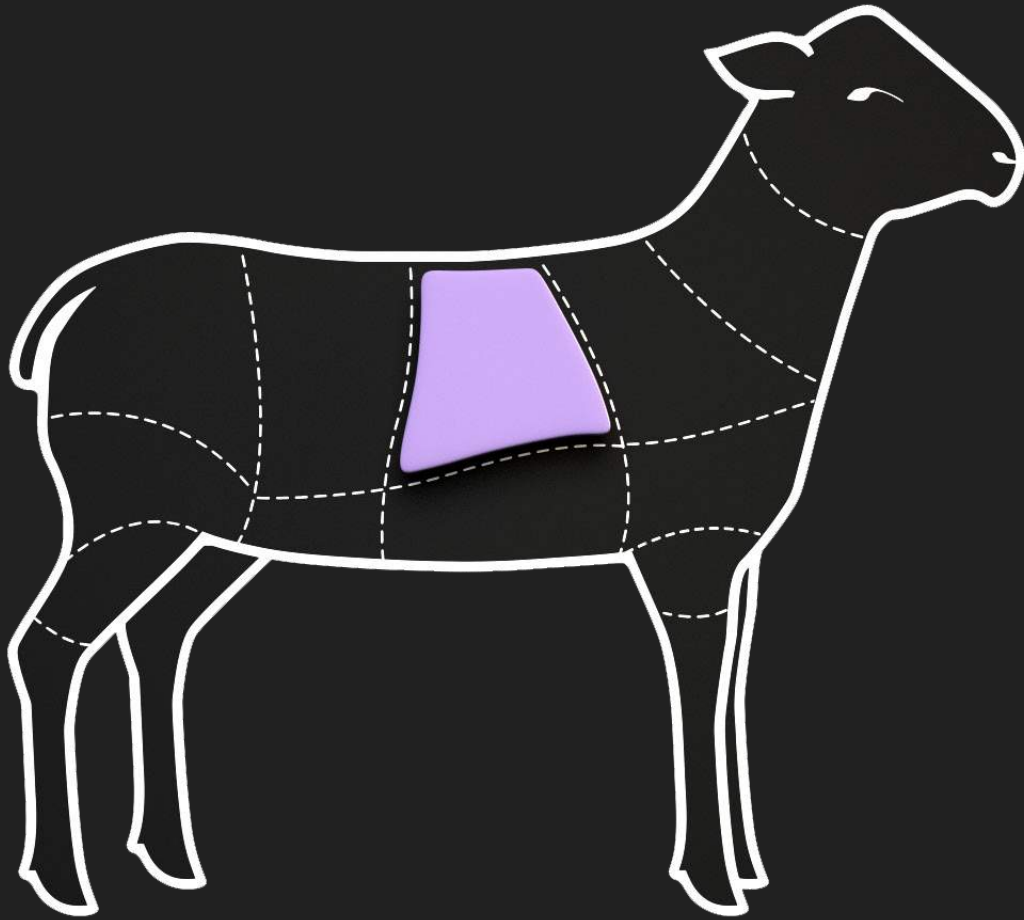
Le jarret est un morceau maigre, tendineux, gélatineux et comportant un os riche en moelle. Excellent choix pour vos ragouts, **navarin**, rôti ou **confit**. Les jarrets avant sont plus petits que les jarrets arrière et moins charnus.

1 Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Remplir de liquides la casserole au-dessus de la pièce et laisser mijoter 2* heures. **3** Poursuivez la cuisson à feux doux en gardant le couvercle sur la casserole.

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

04



| Le Carré d'Agneau



Rôti



18 Min/lbs



350°F

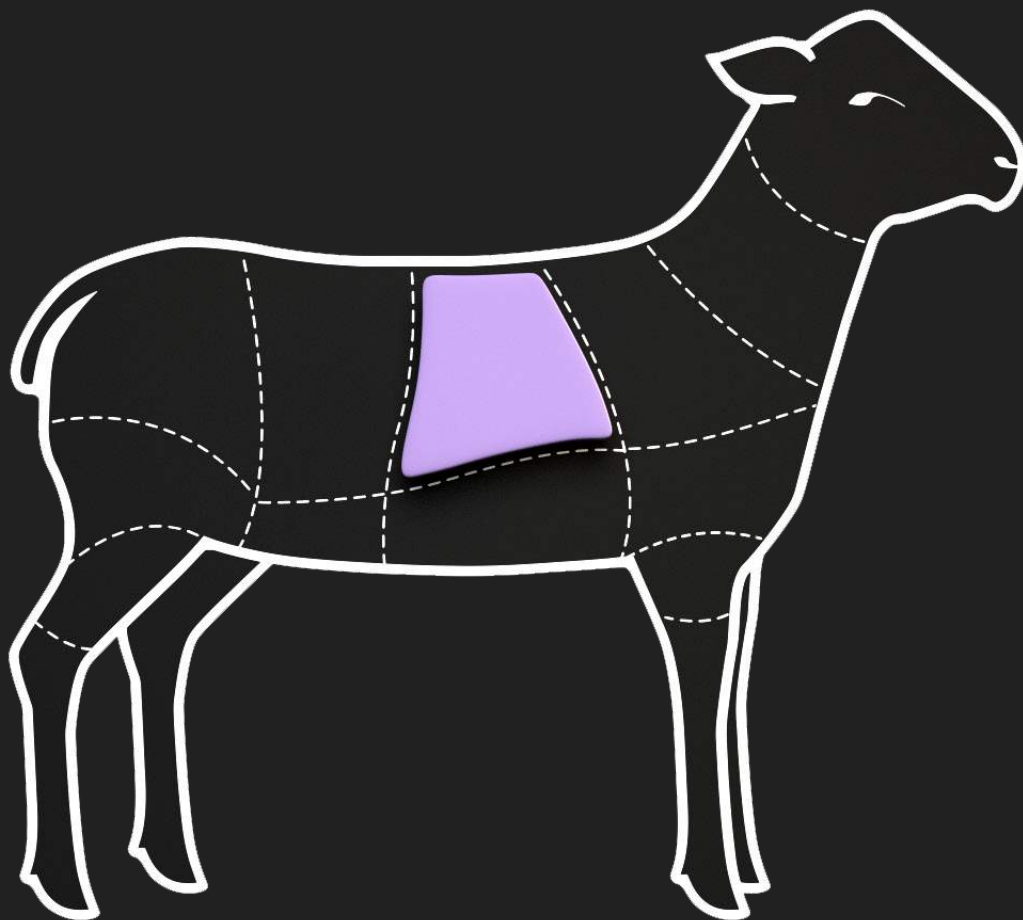
Le carré d'agneau est une viande très goûteuse qui se cuisine idéalement au four. Il est très souvent assaisonné avec des fines herbes afin de rehausser son goût.

1 Saisir votre viande sur tous les côtés afin de la caraméliser. **2** Cuire au four 18* minutes par livres. **3** Laisser reposer le rôti en dehors du four de 10 à 15 minutes avant de le trancher!




*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

05



| Les Côtelettes

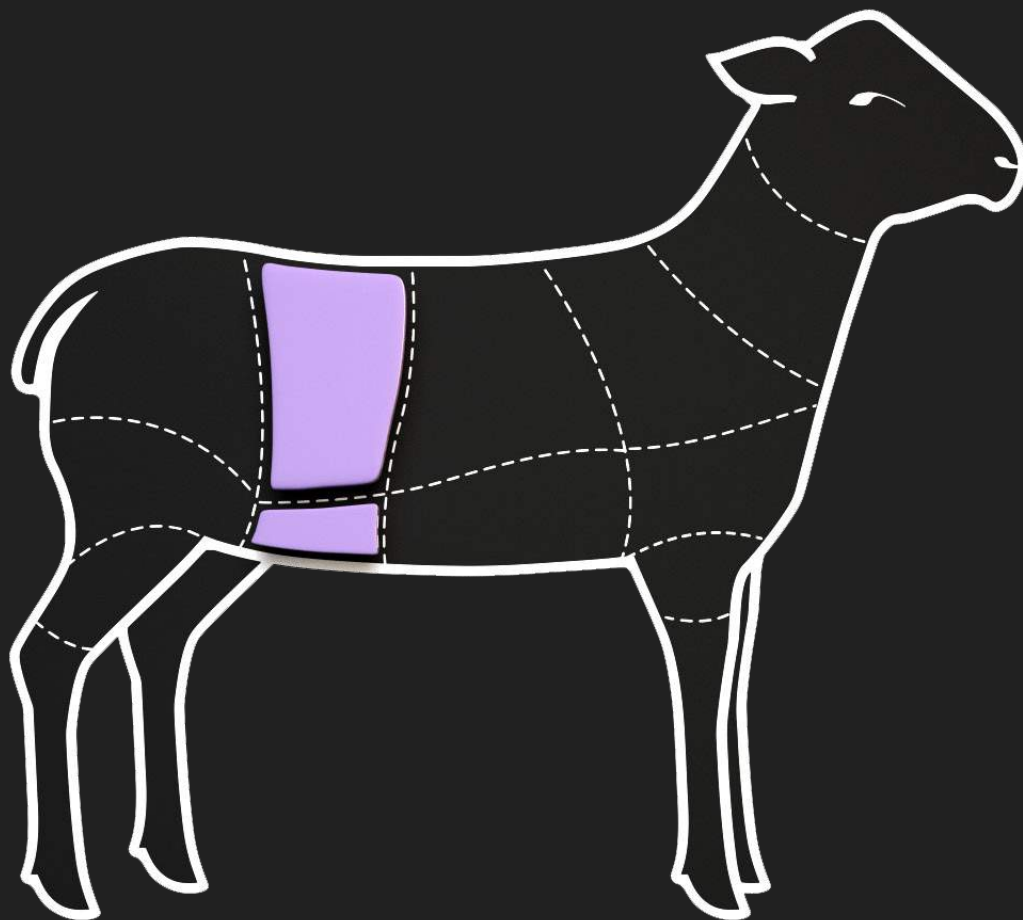
 Grillé  Table 01  Élevée

Les côtelettes d'agneau sont idéales pour beaucoup d'entre nous à griller sur le barbecue dès que les beaux jours arrivent. Naturelles ou marinées, elles seront savoureuses et très tendres.

1 Sortir la côtelette et laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi-cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.
Retour aux tables de cuisson ▲

06



| Côtelettes Avec Filet

👉 Grillé

🕒 Table 01

🍷 Élevée

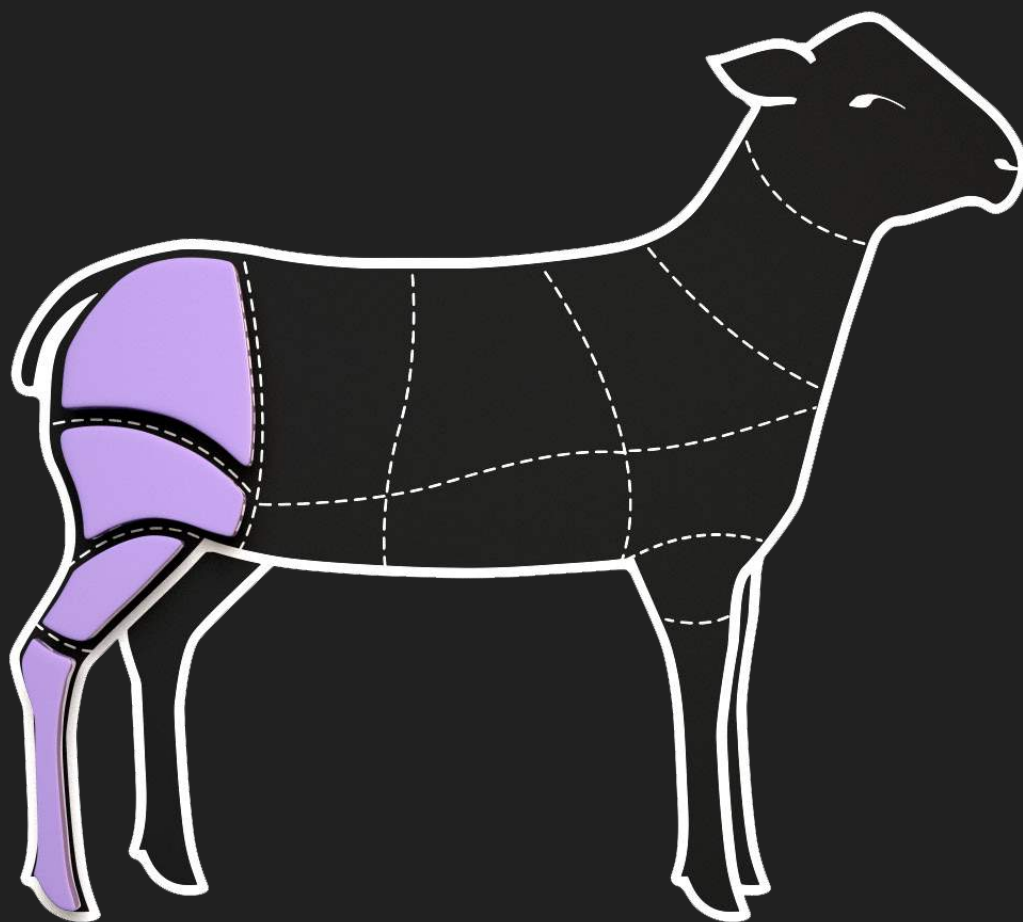
Les côtelettes d'agneau sont excellentes sur le grill. N'hésitez pas à les mariner un peu avant de les faire cuire! Ne les piquez pas avec une fourchette durant la cuisson, car le jus s'écoulerait et elles deviendraient secs.

1 Sortir la cotelette et laisser tempérer un bon 45 minutes avant la cuisson. **2** Saisir le premier côté et retourner à mi cuisson. **3** Laisser reposer 5 à 7 minutes et déguster!




*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.

Retour aux tables de cuisson ▲

07



| Le Gigot

 Rôti  10 à 15* Min  400°F

Le gigot d'agneau est le membre postérieur de l'agneau. C'est l'un des morceaux les plus maigres de l'animal. Il apporte des protéines bien assimilées, des minéraux (fer, zinc) et des vitamines (B12 en particulier). Il est idéal en rôti ou en bifteck sur le grill ou au four!

1 Faire chauffer de l'huile dans une grande cocotte et saisir la viande. **2** Déposer le rôti de gigot sur une plaque de cuisson, saler légèrement et ajouter des herbes de Provence. **3** Mettre au four de 10 à 15 minutes. **4** Sortir et laisser reposer 10 minutes avant de couper.

*Le temps de cuisson dépend de la taille de votre pièce.
Retour aux tables de cuisson ▲

AGNÉAU