



< retour

*Boucherie*

# Souris d'agneau



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Agneau

**Poids moyen :** 300g

La souris d'agneau désigne la pointe du gigot d'agneau. Il s'agit d'un petit muscle en forme de poire situé sur la partie supérieure du manche. C'est un morceau gélatineux très prisé et très moelleux.

Gélatineuse, la chair de la souris est particulièrement moelleuse et fait de nombreux

adeptes. Malheureusement, il n'y a qu'une souris par gigot !

## 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 ?

L'état des os et la couleur du gras et de la chair permettent de distinguer l'agneau du mouton. La viande d'agneau doit être d'une couleur rose vif, avec un grain serré et lisse et une graisse ferme et blanche.

## 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 (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.

## 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
<b>193</b> kcal	<b>23,80</b> g	<b>10,90</b> g	<b>30,70</b> mg	<b>21,80</b> mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	civre	zinc
<b>159,00</b> mg	<b>5,54</b> g	<b>97,60</b> mg	<b>0,12</b> mg	<b>3,17</b> mg
fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B3	vitamin B5
<b>2,10</b> mg	<b>0,01</b> mg	<b>0,10</b> mg	<b>8,02</b> mg	<b>0,83</b> mg
vitamin B6				
<b>0,37</b> mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## 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.

# Nems de souris d'agneau au gingembre [3]

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

# Souris d'agneau au miel [4]

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

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15352>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15352>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/nems-de-souris-dagneau-au-gingembre>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/souris-dagneau-au-miel>