



< retour

*Boucherie*

# Agneau haché



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Agneau

La viande hachée provient de diverses parties de l'animal (épaule, longe, cuisseau, poitrine). On peut demander au boucher de hacher la viande au moment de l'achat pour plus de fraîcheur, ou hacher soi-même la viande au hachoir ou au robot culinaire, ou se la procurer emballée au comptoir des viandes des grandes surfaces.

Une bonne viande hachée doit être bien fraîche et exempte de cartilage, de tendons et de nerfs.

## COMMENT CHOISIR ?

Sur le marché, le contenu en gras de la viande hachée est très variable, ce qui en complique l'achat. La teneur en gras est habituellement réglementée; au Canada par exemple, la loi exige que le bœuf haché extra-maigre renferme au plus 10% de gras, le bœuf haché maigre, 17% ou moins de gras, le bœuf haché mi-maigre, 23% ou moins de gras et le bœuf haché ordinaire 30% ou moins. Plus une viande est parsemée de blanc, plus elle contient de gras. La viande de bœuf utilisée pour le steak tartare ne doit pas contenir plus de 5% de gras. La couleur de la viande hachée peut être un signe de fraîcheur : une viande moins fraîche a une teinte brunâtre. Dans le cas de la viande vendue en paquet, il est normal qu'elle soit plus foncée à l'intérieur qu'en surface, car le pigment de couleur de la viande réagit lorsqu'il n'est pas en contact avec l'oxygène de l'air.

## QUE FAIRE AVEC ?

La viande hachée peut être cuisinée de multiples façons, aussi bien simplement qu'avec raffinement. Elle constitue un aliment de base dans la cuisine de nombreux pays et se sert de mille et une façons; le hamburger américain, la moussaka grecque, le pain de viande et le steak tartare sont parmi les utilisations les plus connues.

## COMMENT PRÉPARER ?

Il faut toujours veiller à bien cuire la viande hachée, soit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de teinte rosée et que le jus qui s'écoule de la viande soit clair.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La viande hachée est très périssable car les bactéries y prolifèrent rapidement. Elle ne se conserve que 1 jour ou 2 au réfrigérateur et de 2 à 3 mois au congélateur. On prendra soin de bien l'envelopper.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La valeur nutritive de la viande hachée est fortement influencée par sa teneur en gras; plus elle en contient, plus elle est calorifique.

calories

**204**  
kcal

protéines

**17,06**  
g

lipide

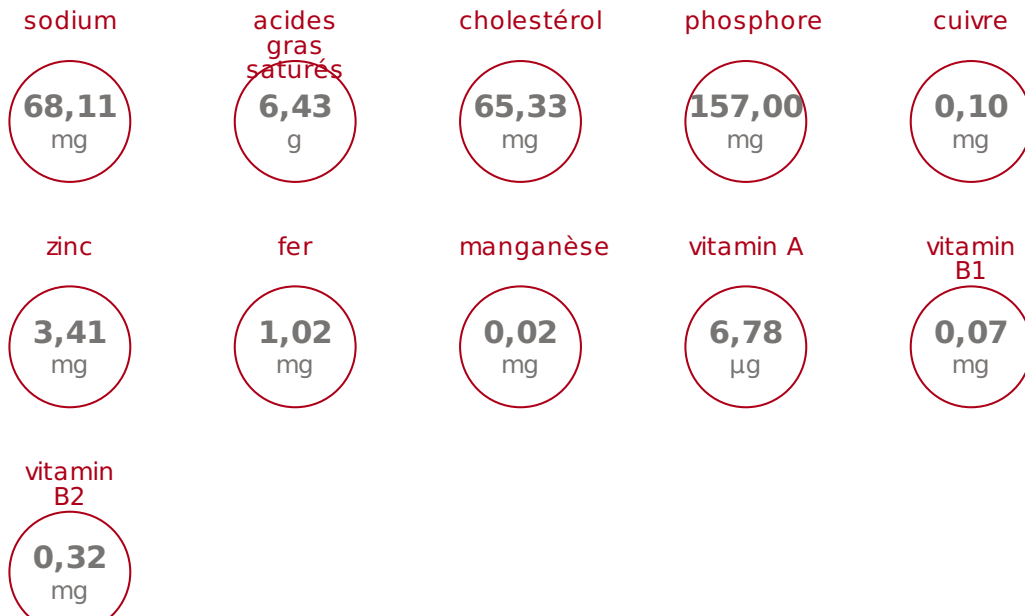
**14,12**  
g

magnesium

**21,00**  
mg

calcium

**12,67**  
mg



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Tajine de kefta aux oeufs [3]

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

## Kefta - brochettes [4]

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

## Boulettes d'agneau et légumes [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Kébbé - plat libanais à base d'agneau [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15783>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15783>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tajine-de-kefta-aux-oeufs>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/kefta-brochettes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-dagneau-et-legumes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/kebbe-plat-libanais-base-dagneau>