



< retour

Boucherie

Poitrine de mouton



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Mouton

Poids moyen : 2000g

La poitrine de mouton est la partie basse du corps de l'animal. C'est un morceau riche en os et en cartilages, composé des muscles de l'abdomen. Peu coûteux mais très goûteux, pour de délicieux plats à mijoter d'hiver, il est proposé entier et désossé pour être farci, ou en morceaux avec ou sans os pour les braisés, les sautés et les ragoûts. L'épigramme est pris sous l'épaule et comprend une partie de la poitrine.

Ne pas les émincer, ils perdraient de leur saveur.

VARIÉTÉS

L'agneau est le petit de la brebis, mammifère ruminant relativement docile; en boucherie, le terme «mouton» s'applique à la viande du mâle adulte castré, du mâle adulte non castré (bélier) et de la femelle adulte (brebis). 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.

COMMENT CHOISIR ?

La couleur, la texture et la saveur de la viande dépendent de la race, de l'âge, de l'alimentation et des conditions de vie de l'animal. L'état des os et la couleur du gras et de la chair permettent de distinguer l'agneau du mouton. Les articulations des membres antérieurs sont cartilagineuses chez l'agneau et osseuses chez le mouton, le gras est plus foncé chez le mouton et sa chair est dans les teintes de rouge, tandis que celle de l'agneau est dans les teintes de rose. L'os d'un gigot constitue environ 25% du poids; en tenir compte lors de l'achat pour éviter la désagréable surprise de cuire un gigot trop petit pour le nombre de convives. Un gigot de 2,5 à 3 kg sert de 6 à 8 personnes.

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. Le gigot d'agneau est un mets traditionnel du jour de Pâques dans plusieurs pays. Le méchoui, un agneau ou un mouton entier et vidé rôti à la broche sur les braises d'un feu de bois, fait partie des coutumes en Afrique du Nord et dans d'autres pays arabes. La cuisine arabe aime bien aussi 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 ou 275 à 325 °F) et éviter la surcuisson. Pour rôtir, prévoir environ 65 minutes par kg à 160 °C (325 °F) pour un gigot, un carré ou une épaule, avec l'os, rosé. On cuit très souvent le mouton par braisage ou par pochage afin de l'attendrir. Toutefois, le gigot et le carré peuvent très bien être rôtis et les côtelettes, grillées, surtout s'ils ont été marinés.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Bien frais, le mouton se conserve environ 3 jours au réfrigérateur. 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	calcium	sodium	* Source de données : AFSSA
381 kcal	12,00 g	37,00 g	9,00 mg	93,00 mg	
acides gras saturés	phosphore	fer	vitamin B1	vitamin B2	
10,50 g	155,00 mg	2,30 mg	0,14 mg	0,19 mg	
vitamin B3					
4,50 mg					

HISTOIRE

Anecdote : de l'ignorance des mots d'une jeune marquise et de l'habileté d'un cuisinier est né l'épigramme d'agneau. Au cours d'un dîner donné chez la marquise, des officiers racontèrent qu'ils avaient dîné, la veille, chez le comte de Vaudreuil qui leur avait fait bonne chère et les avait régalez d'excellents épigrammes. A ces mots, la jeune femme sonna son cuisinier et lui demanda de préparer, pour le lendemain même, un plat d'épigrammes. Le pauvre cuisinier ne connaissait aucun plat de ce nom en cuisine, pas plus que ses amis. Il fit braiser des morceaux de poitrine d'agneau qu'il servit avec des hauts de côtelettes d'agneau. Il appela ce plat "Epigrammes d'agneau à la Michelet".

Dahine [3]

En savoir plus [3]

Irish stew [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15882>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15882>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/dahine>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/irish-stew>