



L'Agneau infos

Les côtes

Seul un animal de moins d'un an peut s'appeler agneau. Au-delà, c'est un mouton.

La qualité de la viande d'agneau varie selon l'âge, le type d'élevage, et la provenance de l'animal. Les côtes d'agneau premières sont souvent plus onéreuses que les secondes ou les côtes découvertes. Les noisettes de viande sont tendres et maigres, mais petites.

A l'achat, privilégier l'agneau français ; il existe un grand nombre de signes de qualité qui garantissent des viandes de grande qualité.

Idee recette

Côtes d'agneau laquées aux graines de sésame



Ingrédients pour 4-6 personnes :

- 12 côtes d'agneau premières
- 200 g de tomates
- 80 g de graines de sésame grillées
- 50 g d'huile d'olive
- 4 dl de vinaigre balsamique
- 50 g de sucre
- 4 feuilles de menthe



Préparation : 30 mn
Cuisson : 45 mn

Les conseils du boucher :

Tendre, la viande d'agneau se prête bien aux grillades. Prévoyez 200 g à 300 g par personne, soit à peu près 3 côtelettes : cette viande fond légèrement à la cuisson.



- Faites réduire le vinaigre balsamique avec le sucre sur feu doux jusqu'à obtention d'un sirop.
- Ajoutez les tomates émondées et épépinées coupées en quartiers. Laissez cuire 40 minutes.
- Hors du feu, laissez refroidir.
- Ajoutez l'huile d'olive, la menthe ciselée. Mélangez. Réservez.
- Badigeonnez chaque face de cette préparation.
- Recouvrez toute la surface de graines de sésame. Pressez bien pour faire adhérer les graines.
- Faites fondre le beurre dans une poêle.
- Faites dorer les côtes 3 minutes de chaque côté. Servez aussitôt.

Conseil

Vous pouvez accompagner ce plat d'une purée de patate douce ou de bouquets de brocolis cuits à la vapeur.

Sauterne ou Tokay pinot gris



Les conseils de la cuisinière

Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec un carré d'agneau.

Pour faciliter le découpage, demandez au boucher de fendre les vertèbres. Ficelez le carré en rond pour une jolie présentation et emballez les manche des côtes avec un peu d'aluminium pour qu'ils ne soient pas carbonisés à la cuisson.

Sauce à laquer

Cet aprêt traditionnel de la cuisine chinoise consiste à enduire une volaille d'une sauce aigre douce et à la rôtir. Cette même préparation peut aussi s'appliquer à la viande d'agneau et de porc. Il existe différentes recettes de sauce à laquer. Sur une base de miel liquide, on peut ajouter de la sauce de soja, des cinq épices, de l'huile, de l'ail, du vinaigre et du gingembre en poudre.

Graines de sésame

Cette plante oléagineuse est cultivée principalement dans les pays chauds. On en tire une huile inodore de couleur claire. Les cuisines chinoise, japonaise, indienne et arabe en font une grande consommation comme corps gras. Ces graines interviennent aussi dans de nombreuses préparations sucrées. Associées aux viandes grillées, elles donnent un léger goût de cacahouètes.

Légumes en sauté

Légumes en sauté

Légumes en sauté

Légumes en sauté