

**La
Vieille
Ferme**

La Bergerie

**« Santé vous bien
avec l'agneau
de la Pointe aux Pins »**

Napesh Lapointe et Carmen Tremblay
163, chemin de la Pointe-aux-Pins
Saint-Fulgence G0V 1S0
(418) 674-1237

Recueil de recettes d'agneau



Table des matières

1. Introduction.....
2. Griller et poêler, deux modes de cuisson pour viandes tendres.....
3. Steaks d'agneau.....
4. Côtelettes grillées à la poêle
5. Côtelettes d'agneau panées
6. Côtelettes d'agneau sur le gril.....
7. Keftas d'agneau à la marocaine.....
8. Brochette d'agneau
9. Kabobs ou agneau en brochette.....
10. Côtes levées d'agneau
11. Restes d'agneaux réchauffés.....
12. Foie d'agneau au lard, aux oignons et aux pommes.....
13. Rôtir, l'art de saisir la viande au four
14. Gigot mariné aux trois légumes.....
15. Gigot d'agneau au persil
16. Gigot d'agneau rôti.....
17. Navarin d'agneau à la printanière.....
18. Osso bucco à la milanaise
19. Carré d'agneau au jus.....
20. Pocher et braiser, comment libérer les saveurs.....
21. Champ vallon
22. Tagine aux poires.....
23. Ragoût d'agneau
24. Marinades pour viandes.....
25. Sauce aux fruits
26. Sauce à la menthe.....
27. Fond brun d'agneau

INTRODUCTION



Comment ça fonctionne?

Dans ce petit recueil, vous retrouverez toutes les façons de cuire l'agneau, partagées en trois sections.

La première, griller et poêler, la seconde, rôtir et la dernière, pocher et braiser.

Vous constaterez qu'à chaque morceau de viande qu'on vous a distribué, il y a une identification qui vous informe de la nature de la pièce, ainsi que de la façon de la cuire. Par exemple, « **Gigot d'agneau ; griller, poêler et rôtir** ».

Vous trouverez également des recettes adaptées à chaque pièce de viande, telles que côtelettes, épaule, côtes levées ...

J'espère qu'après avoir cuisiné ces recettes, vous direz à vos amis que l'agneau est une viande savoureuse, polyvalente et agréable à cuisiner .

Merci et bon repas!!

Carmen Tremblay



GRILLER ET POÊLER

Deux modes de cuisson pour viandes tendres



Griller et poêler constituent deux modes de cuisson à sec, qui utilisent la même source de chaleur: selon le cas, celle-ci est placée au-dessus ou au-dessous de la viande qu'il faut retourner pour assurer une cuisson uniforme. En raison de la brièveté du temps de cuisson, ces méthodes conviennent aux morceaux les plus tendres : tranche de gigot, côtes filets ou côtes premières.

Avant d'être posée sur le gril, la viande doit toujours être généreusement enduit de beurre et d'huile pour rester moelleuse et ne pas coller ; le principe consiste à saisir d'abord la viande à feu intense afin de brunir extérieurement.

Poêler demande aussi que la viande soit saisie, mais c'est alors la poêle et non la viande que l'on enduit de beurre ou d'huile. Une fois la viande saisie, les sucs caramélisent au fond de la poêle ; dissous dans un liquide, ils donnent la sauce d'accompagnement du plat.

Une enveloppe pour préserver la saveur de la viande

Lorsqu'on trempe un morceau d'agneau dans de l'œuf battu et qu'on enrobe de chapelure avant de la poêler, on assure sa protection par le biais d'une enveloppe croustillante qui retiendra le jus de la viande. Tous les petits morceaux à chair tendre se prêtent à cette préparation.

Une simple panure suffit à enrober la viande, mais on peut aussi, au préalable recouvrir celle-ci de beurre ou de parmesan. Le beurre permet à la panure de bien adhérer à la viande, tandis que le fromage donne à l'enveloppe un aspect grenu ; cette enveloppe retiendra l'œuf et fondra à la cuisson en formant une pellicule succulente.

Les côtes d'agneau pannées seront saisies dans une généreuse quantité d'huile bien chaude, pour qu'elles ne risquent pas de brûler.

Il est recommandé de ne retourner qu'une seule fois en cours de cuisson, pour ne pas abîmer la panure, puis l'égoutter avec un papier absorbant avant de servir accompagné de sauce tomate, selon le goût.



Steaks d'agneau



Pour quatre personnes :

- ¼ tasse (50 ml) d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe (30 ml) de vinaigre de vin
- 4 feuilles de menthe fraîche
- ½ tasse (125 ml) de vin blanc sec
- 2 gousses d'ail, écrasées et hachées
- 4 steaks d'agneau avec l'os, de ¾ pouces (2 cm) d'épaisseur
- Sel et poivre

1. Mélanger l'huile et le vinaigre dans un bol. Ajouter la menthe et saler, poivrer.
2. Incorporer le vin et l'ail.
3. Placer l'agneau dans une assiette profonde et ajouter la marinade. Réfrigérer quatre heures.
4. Préchauffer le barbecue à feu moyen élevé.
5. Poser l'agneau sur la grille. Faire cuire cinq à six minutes de chaque côté. Saler, poivrer pendant la cuisson.
6. Servir avec des pommes de terre.



Côtelettes grillées à la poêle



Commander des côtelettes, trois par livre, pour qu'elles soient épaisses. Bien chauffer une poêle en fonte et la frotter d'un morceau de lard. Brunir les deux côtés des côtelettes à feu vif, réduire la flamme et terminer la cuisson, retournant souvent en ayant soin de ne pas les percer. Les dresser sur le côté quand elles sont presque cuites pour brunir le gras. Verser de temps en temps la graisse pour griller les côtelettes, non pas les frire.

Dès que les deux côtés sont brunis, on peut terminer la cuisson de côtelettes épaisses à four assez chaud (375°F). Glisser la grille d'en bas sous les côtelettes dans la poêle.

Pour le temps de cuisson, voir « côtelettes » sur le gril. **Page 6**

Noix d'agneau

Découper le centre maigre et ferme des côtelettes et sauter de six à huit minutes. Saler au bout de cinq minutes. Servir avec une sauce aux groseilles à la menthe. Trois côtelettes par personne.

Tournedos d'agneau

Commander six côtelettes de deux pouces d'épaisseur dans les rognons. Parer et désosser; former six noix circulaires et les brocheter. Enrouler une mince tranche de bacon autour de chaque noix (que le bacon dépasse d'un pouce) et attacher avec des brochettes de bois. Saler, poivrer et griller à la poêle. Disposer sur un plat chaud et garnir de pommes de terre et de persil. Servir avec de la gelée de menthe



Côtelettes d'agneau panées

Essuyer et parer des côtelettes, saler et poivrer, rouler dans la farine, tremper dans l'œuf, puis dans de la panure.

Sautées

Sauter au beurre huit minutes. Terminer la cuisson à four assez chaud (375°F). Ajouter à la graisse de la poêle un peu d'eau bouillante et verser autour des côtelettes.

Frites

Chauffer la graisse à 385°F; frire quatre côtelettes à la fois de cinq à huit minutes. Égoutter. Réchauffer la graisse entre les fritures. Après avoir vérifié la température de la graisse, y mettre les côtelettes et réduire la flamme pour empêcher le dessus des côtelettes de brûler quand elles sont encore saignantes.



Côtelettes d'agneau sur le gril



Essuyer les côtelettes, les dégraisser. On peut désosser les côtelettes dans le filet ou le rognon; les entourer de bacon émincé maintenu en place avec une brochette.

Mettre les côtelettes dans la grilloir ou sur le gril qu'on a frotté avec la graisse enlevée. Griller sous le gril électrique ou la flamme du poêle à gaz ou sur charbons ardents. Dans un four à gaz, placer les côtelettes à trois pouces en dessous d'une flamme moyenne. Brunir un côté. Assaisonner, retourner et finir de cuire.

On peut, dès que les deux côtés des côtelettes sont brunis, terminer la cuisson à four assez chaud (350°F).

Des côtelettes d'1½ à 2 pouces d'épaisseur demandent de 20 à 35 minutes; celles de ¾ à 1 pouce demandent de huit à quinze minutes. Saler, poivrer et enduire de beurre amolli.

Pour servir:

Garnir de cresson, de champignons farcis ou de tranches de tomates grillées; ou disposer autour de purée de pommes de terre, pommes de terre frites, petits pois, aubergines frites ou rôties; ou accompagnées d'une sauce tomate, sauce aux champignons, sauce aux groseilles et à la menthe, sauce espagnole, ou enfin, de gelée de groseille ou de menthe.



Keftas d'agneau à la marocaine



Préparation: 20 minutes

Cuisson: 30 minutes

Pour quatre personnes :

Keftas :

- 1 livre (500 g) d'agneau haché
- 1/3 tasse (60 g) de coriandre fraîche, hachée
- 1 cuil. à soupe de cumin moulu
- 1 cuil. à café d'origan
- 1 cuil. à café de harissa
- Sel
- 1 cuil. à soupe d'huile

Sauce:

- 2 poivrons rouges
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe d'ail haché
- 4 tasses (800 g) de tomates pelées et broyées
- Sel, poivre de Cayenne

Accompagnement

Semoule de couscous

1. Préchauffer le four (375°F). Dans un bol, mélanger l'agneau, la coriandre, le cumin, l'origan, la harissa et le sel. Bien travailler la préparation et former de petites boulettes en forme de mini-saucisses qui ne se déferont pas.
2. Enfiler les mini-saucisses sur le bout des petites brochettes en bois. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire cuire les keftas pendant huit à dix minutes environ, en les tournant régulièrement.
3. Pour la sauce, déposer les poivrons sur une plaque à biscuits huilée et faire griller au four douze à quinze minutes. Laisser refroidir légèrement puis peler, vider et émincer les poivrons.
4. Dans une autre poêle, faire chauffer l'huile et sauter les poivrons. Incorporer l'ail et les tomates; laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé.
5. Servir les keftas avec la sauce. Accompagner de semoule de couscous.



Brochette d'agneau



Pour une portion:

- ¼ livre (125 g) d'agneau en cubes
- Eau (q.s)
- 1½ à 2 cuil. à soupe de poivron vert
- 1½ à 2 cuil. à soupe d'oignon
- 2 un. de champignons de Paris
- Sel et poivre

Marinade pour brochettes (2 portions):

- 0,50 un. de citron en tranches
- ¼ tasse (75 ml) d'huile végétale
- 1 cuil. à soupe (15 ml) de thym frais haché
- 1 une feuille de laurier
- Sel et poivre noir moulu

1. Mélanger les ingrédients de la marinade.
2. Mariner les cubes entre deux et 24 heures.
3. Note : La marinade progresse d'un centimètre aux 24 heures dans les fibres de la viande. Ne pas laisser plus de 48 heures dans la marinade. Ne plus réutiliser la marinade sauf si elle est ajoutée dans une sauce.
4. Tailler les poivrons et les oignons en carrés de la même dimension que les cubes de viande. Les champignons peuvent être tournés.
5. Blanchir les légumes environ 30 secondes.
6. Disposer les ingrédients sur une brochette, en commençant par un champignon, puis la viande et en alternant les éléments de la brochette. Terminer par un champignon.
7. Déposer les brochettes sur le gril, en les tournant au fur et à mesure de leur cuisson demandée.

Note:

Le blanchiment évite aux légumes de brûler sur le gril.

Les brochettes de métal sont préférables aux brochettes en bambou. Si vous utilisez des brochettes de bambou, il est préférable de les faire tremper 30 minutes avant le montage.

Service:

Les brochettes d'agneau sont habituellement servies sur un lit de riz pilaf.



Kabobs ou agneau en brochette



Pour 4 personnes:

- 1 livre d'agneau en tranches dans le gigot
- ½ tasse de vinaigrette
- 12 têtes de champignons
- 3 tomates, coupées en 4, non épluchées
- 3 tranches de bacon, coupées en carrés
- 3 rognons d'agneau, fendus

1. Couper l'agneau en cubes d'un pouce. Verser la vinaigrette dessus, couvrir, laisser reposer plusieurs heures.
2. Tremper champignons et tomates dans la vinaigrette. Diviser également le tout sur six brochettes de métal.
3. Griller environ dix minutes, retourner pour faire dorer de tous côtés.



Côtes levées d'agneau



Ingrédients:

- 3 livre de côtes levées d'agneau
- 1 tasse de sirop d`érable
- 1 cuil. à table sauce chili, ou ketchup
- 1 cuil. à table de vinaigre de cidre
- 1 cuil. à table de sauce Worcestershire
- 1 oignon coupé finement
- ½ cuil à thé de moutarde sèche
- 1/8 de cuil. à thé de poivre

Préparation:

1. Prendre les côtes levées et déposer sur une plaque à biscuit.
2. Mettre au four à 425°F pendant 30 minutes.
3. Ensuite, enlever le gras et couper en morceau.
4. Déposez les morceaux dans un plat de neuf par onze pouces.
5. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole. Bouillir cinq minutes.
6. Vider sur les côtes levées.
7. Remettre au four, non couvert, 375°F pendant une heure, arroser une fois de temps en temps.
8. Tourner les morceaux de viandes après 30 minutes de cuisson.



Restes d'agneau réchauffés



- Sauce brune
- Rôti d'agneau froid
- Sauce à la gelée de groseilles ou sauce au jus de viande

1. Couper la viande en tranches ou en cubes, rejetant graisse et cartilages. Réchauffer dans la sauce mais ne pas laisser bouillir.
2. Servir sur rôties ou entourer de riz cuit.
3. Pour relever, ajouter à chaque tasse de sauce ½ cuil. à soupe d'oignons hachés fin, cuits dans 2 cuil. à soupe de beurre, quelques champignons ou olives en tranches.

Au carry

Ajouter ¼ cuil. à thé de poudre de carry à une tasse de sauce et ¼ cuil. à thé de moutarde en poudre ou préparée, au goût.

À la broche

Fondre trois cuil. à soupe de beurre, ajouter une cuil. à soupe de vinaigre, ¼ tasse de gelée de groseilles, une cuil. à thé de moutarde préparée, sel et poivre rouge à son goût. Cela remplace la sauce brune ou la sauce au jus de viande.



Foie d'agneau au lard, aux oignons et aux pommes



Pour quatre personnes

- Tranches de foie d'agneau, 1 pouce d'épaisseur
- 1 c. à soupe de beurre
- 8 tranches fines de lard maigre
- Sel et poivre
- Calvados (facultatif)
- 2 gros oignons émincés, séparés en anneaux
- 4 petites pommes à cuire
évidées, pelées et coupées en tranches de 1cm d'épaisseur

Dans une poêle contenant la moitié du beurre chaud, faire revenir les tranches de lard jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées. Égoutter sur un morceau de papier absorbant

Saler et poivrer les tranches de foie et faire les revenir à feu modéré pendant quelques minutes sur chaque face, de cinq à sept minutes en tout. Enlever de la poêle et réserver au chaud dans un bain-marie. Arroser de calvados, selon le goût.

Faire chauffer le reste de beurre dans la poêle et faire fondre et blanchir les oignons avec les pommes pendant dix minutes environ. Verser ce mélange sur les tranches de foie et garnir avec les tranches de lard.



Rôtir

L'art de saisir la viande au four



La viande que l'on fait rôtir se trouve exposée pendant toute la durée de la cuisson à la chaleur uniforme du four. Ce mode de cuisson est donc idéal pour les morceaux épais. Les températures n'en restent pas moins trop vives et les temps de cuisson trop brefs pour convenir aux viandes fermes. Mais pour ce qui est de l'agneau, tous les morceaux, hormis le collier sont suffisamment tendres pour pouvoir être rôtis.

Le principe est simple, mais il est utile de respecter quelques règles fondamentales. D'abord, il importe de bien connaître son four : lorsqu'on rôtit de l'agneau, on doit moduler la température en cours de cuisson.

Le four doit être très chaud pour saisir l'enveloppe, puis diffuser une chaleur des plus modérée pour que la viande cuise en douceur sans risquer de se racornir.

Une fois saisie, la viande doit être arrosée régulièrement avec le jus de cuisson additionné d'un peu d'eau ou de vin. Ainsi elle restera moelleuse tout en acquérant une enveloppe d'un beau vernis ambré.

Le jus de cuisson dégraissé lui servira ensuite d'accompagnement. Avant d'être découpée, la viande rôtie doit reposer une quinzaine de minutes dans un endroit chaud, le four éteint, porte laissé entrouverte, par exemple. Elle continuera à cuire doucement et sa température interne se stabilisera : elle sera ainsi plus facile à découper et son jus ne s'échappera pas.



Gigot mariné aux trois légumes



Préparation : 20 minutes

Macération : 8 heures

Cuisson : 1 heure

Pour dix personnes:

- 1 gigot d'agneau de 2 kg

Marinade:

- 1 grand verre de vin rouge
- 2 cuil. à soupe de vinaigre
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 1 cuil. à soupe de poivre concassé
- ½ cuil. à café de sel
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de romarin, de sarriette et de thym
- 4 feuilles de menthe fraîche
-

Garniture:

- 1 livre (500 g) de haricots verts cuits à l'eau
- 1 petite boîte d'épis de maïs
- 10 à 12 tomates à la provençale
- Beurre
- Persil haché

1. Mélanger tous les éléments de la marinade.
2. Déposer le gigot dans un grand plat, puis l'arrosez de la marinade.
3. Couvrir d'aluminium et faire macérer dans le réfrigérateur pendant huit heures en le retournant de temps en temps.
4. Égoutter et épongez la viande. Huiler légèrement la surface.
5. Faire rôtir le gigot à four chaud (425°F) pendant une heure en l'arrosant de temps en temps avec la marinade.
6. Retirer du four et laisser la viande dix minutes en attente avant de commencer le découpage.
7. Servir sur un plat chaud, entouré de légumes, en alternant les couleurs.



Gigot d'agneau au persil



Pour six à huit personnes:

- 1 gigot d'agneau de 5 à 6 livres (2,3 à 2,7 kg), désossé
- 1 gousse d'ail, pelée et émincée
- 3 cuil. à soupe (45 ml) de beurre fondu
- ¼ livre (125 g) de beurre
- 3 échalotes sèches, finement hachées
- ¼ tasse (50 ml) de chapelure
- 2 cuil. à soupe (30 ml) de persil frais haché
- Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 425°F. Temps de cuisson par livre (500 g) : 15 à 18 minutes
2. Placer l'agneau préparé dans un plat à rôtir et piquer de petits morceaux d'ail. Saler, poivrer généreusement.
3. Badigeonner de beurre fondu et faire cuire vingt minutes au four.
4. Réduire le four à 375°F et finir la cuisson de l'agneau. Badigeonner deux à trois fois pendant la cuisson.
5. Faire fondre ¼ livre (125 g) de beurre dans une petite sauteuse. Ajouter les échalotes; faire cuire deux à trois minutes à feu doux.
6. Ajouter la chapelure et le persil; faire cuire deux à trois minutes à feu doux.
7. Dix minutes avant la fin de la cuisson de l'agneau, étendre le mélange de chapelure sur le gigot. Dès que le gigot est cuit, le retirer du four et le laisser reposer pendant quelques minutes avant de servir.



Gigot d'agneau rôti



Essuyer avec un linge humide, saler, poivrer, bien frotter de farine. Frotter avec une gousse d'ail ou saupoudrer de poudre d'ail, pour relever le goût. Mettre sur la grille dans un plat à rôtir, peau au-dessous, chair en dessus. Ne pas mettre d'eau dans le plat.

D'habitude on n'a pas besoin d'arroser. Si le gigot est très maigre, mettre dessus quelques tranches de lard. Rôtir à four doux (300°F). 30 à 35 minutes par livre.

Un thermomètre à rôtis enregistrera 175°F quand le gigot est encore saignant et 182 °F pour un gigot bien cuit.

Un gigot de quatre à cinq livres sert huit personnes. Il est plus économique d'acheter un rôti de six à sept livres car il y a plus de viande par rapport à l'os.



Navarin d'agneau à la printanière



Pour quatre personnes:

- 1 livre (500 g) d'agneau en cubes
- 2 cuil. à soupe d'huile végétale
- Sel et poivre noir moulu
- ¼ tasse (40 g) d'oignon émincé
- ¼ tasse (40 g) de carottes émincées finement
- 2 cuil. à soupe (20 g) de farine forte
- 10 ml de tomate concentrée
- 2 tasses (500 ml) de fond brun d'agneau
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 un. de bouquet garni

Garniture:

- ¼ tasse (40 g) de pommes de terre tournées en gousse d'ail
- ¼ tasse (40 g) de carottes tournées en gousse d'ail
- ¼ tasse (40 g) de navets tournés en gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe (20 g) d'oignons glacés
- 2 à 3 cuil. à soupe (25 g) d'haricots verts
- 2 à 3 cuil. à soupe (25 g) de pois verts congelés
- 1 cuil. à soupe (15 ml) de persil haché

1. Assaisonner les cubes et les saisir dans le corps gras très chaud.
2. Ajouter l'oignon et les carottes, cuire encore quelques minutes.
3. Singer, ajouter la tomate concentrée.
4. Mouiller avec le fond, compléter avec le bouquet garni, l'ail et l'assaisonnement. Porter à mijotement, cuire à couvert, dans un four à 340°F.
5. Après cuisson, dégraisser, décanter et réserver les cubes au chaud et à couvert.
6. Cuire les légumes à l'anglaise.
7. Porter la sauce à ébullition, rectifier le goût et la consistance, passer la sauce sur la viande et sa garniture, mélanger, mijoter.
8. Persiller, servir.



Osso bucco à la milanaise



Pour trois personnes: Jarets coupés en rondelles (rouelles)

- 1/3 tasse (50 ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre noir moulu
- 1/2 tasse (100 g) d'oignon ciselé
- 1/4 tasse (50 g) de carottes en brunoise
- 1/8 tasse (20 g) de céleri en brunoise
- 1/3 tasse (50 ml) de vin blanc sec
- 2 1/2 tasses (500 ml) de fond brun d'agneau
- 6 feuilles de basilic frais ciselé
- Thym frais
- 2 bouquets de persil
- 1 laurier en feuille
- 1 1/2 tasse (300 g) de tomates en conserve broyées ou en dés

Garniture gremolata

- 1/2 cuil. à soupe (6 ml) de citron en zeste
- 1/2 cuil. à soupe (6 ml) d'orange en zeste
- 1/6 cuil. à soupe (2,5 ml) d'ail haché
- 2/3 cuil. à soupe (10 ml) de persil haché

1. Chauffer l'huile, assaisonner les rouelles, colorer dans l'huile chaude, les retirer, tenir au chaud.
2. Ajouter les légumes, suer quelques minutes.
3. Ajouter les rouelles colorées.
4. Mouiller au vin blanc et au fond brun.
5. Assaisonner et ajouter la tomate, faire mijoter.
6. Cuire au four à couvert, à 300°F jusqu'à tendreté.
7. Décanter, rectifier l'assaisonnement et la texture, passer la sauce sur les rouelles.
8. Blanchir les zestes deux minutes, mélanger avec l'ail et le persil.
9. En fin de cuisson, ajouter la gremolata, mélanger le tout, laisser mijoter cinq minutes.
10. Servir.



Carré d'agneau rôti au jus



Pour deux personnes:

- 1 un. de carré d'agneau paré
- 20 g de beurre
- 20 ml d`huile végétale
- Sel et poivre noir moulu

Jus:

- 100 ml fond brun d'agneau
- Thym
- Laurier moulu
- ½ gousse d'ail
- Poivre noir moulu
- ¼ botte de cresson

Service:

1. Placer le carré dans une sauteuse, côtelettes en-dessous, mettre le beurre et l'huile dessus, assaisonner.
2. Saisir sur le feu, colorer.
3. Cuire au four à 325°F selon la cuisson demandée. Arroser avec le gras de cuisson.
4. Au terme de la cuisson, enlever le carré et le réserver au chaud et à découvert.
5. Dégraisser la sauteuse, déglacer au fond d'agneau, assaisonner, réduire de moitié, réserver le jus.
6. Dresser le carré, accompagné de son jus, servir avec cresson.



Pocher et braiser

Comment libérer les saveurs



Aucun morceau d'agneau, si ferme soit-il, ne résistera à la chaleur douce et humide du pochage ou du braisage, deux méthodes, qui consistent à cuire la viande dans un liquide frémissant : seule la quantité de liquide employée. Le pochage en exige davantage. Le terme « braisé » désigne généralement un morceau ficelé cuit entier; si le morceau de viande est découpé en morceaux, on emploie le mot ragoût.

Ces deux modes de cuisson conviennent particulièrement bien aux morceaux un peu plus dur et gélatineux comme le collier, le bras d'épaule et l'épaule. On devra compter une heure et demi de cuisson pour attendrir la viande ferme. Les morceaux d'agneau de première qualité --filet ou gigot--, quant à eux, ne contiennent qu'une quantité infime de gélatine; néanmoins, après un temps bref de pochage, un gigot sera particulièrement savoureux. Quinze minutes de pochage par livre suffisent pour un gigot.

La viande se poche simplement dans de l'eau. En fin de cuisson, on recueille un délicieux bouillon parfumé que l'on peut transformer en sauce en l'épaississant avec des jaunes d'œufs ou de la farine, ou les deux, et n'importe quel reste de bouillon peut servir à faire un potage.

Pour le braisage de l'agneau, c'est l'eau que l'on utilise le plus communément, mais du vin, de la marinade, du bouillon ou de la purée de tomate, ou encore un mélange des quatre, convient également.

En général, l'agneau que l'on poche ou que l'on braise est accompagné de légumes aromatiques comme les carottes ou les oignons; ils seront le plus souvent jetés après avoir exalté tout leur arôme et remplacés par des légumes frais. Pour certains ragoûts, on fait cuire la viande et les légumes séparément et on ne les laisse mijoter ensemble qu'en fin de cuisson.

Pour réussir, il importe de maintenir le liquide au stade de léger frémissement : lorsque le liquide bout à gros bouillons, à 100 degrés, la chaleur dissout tout le tissu conjonctif : les fibres se dessèchent, le bouillonnement les séparent et la viande s'effiloche. Pour que la température reste constante, il ne faut couvrir le récipient que partiellement : on limite ainsi l'évaporation tout en empêchant la vapeur de s'accumuler et d'élever la température.



Champ vallon



- 1,2 kg (3 lbs) de viande de cerf (cou, jarret, épaule) ou de l'épaule d'agneau ou autre gibier, en cubes
- 6 oignons tranchés
- Ail haché
- Thym en feuilles
- Sel, poivre
- 6 pommes de terre jaunes, en fines tranches
- Quantité suffisante de fond de cerf, bouillon de poulet, eau ou glace de viande
- Quantité suffisante de beurre

Six portions:

1. Dans une grande poêle, saisir la viande pour bien la colorer. Saler et réserver à part. Déglacer la poêle avec le fond, du bouillon, de la glace de viande ou de l'eau en grattant les sucs attachés au fond. Assaisonner le jus, réserver.
2. Dans une grande poêle, fondre le beurre, y caraméliser les oignons en secouant souvent jusqu'à la caramélisation souhaitée. Réserver séparément.
3. Assemblage : Préchauffer le four à 400°F
4. Dans un grand bol à cuisson, disposer un rang de pommes de terre en rosace. Répartir la moitié des oignons sur les pommes de terre. Assaisonner d'ail haché et de feuilles de thym au goût.
5. Étaler la viande, l'assaisonner d'ail et de thym. Bien couvrir du reste des oignons, répéter l'assaisonnement au goût.
6. Couvrir enfin de pommes de terre en rosace.
7. Mouiller avec le jus de cuisson à hauteur en pressant le champ vallon pour bien le couvrir de bouillon, couvrir et enfourner. Aussitôt le point d'ébullition atteint, réduire la chaleur à 325°F. Cuire à couvert environ deux à trois heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
8. Découvrir pour les dernières 30 minutes de cuisson. Beurrer la surface. Terminer la cuisson à 450° F pour bien dorer.
9. Au service, accompagner de moutarde et de gros sel de mer.



Tagine aux poires



Préparation: 20 minutes

Cuisson: 1 heure

Pour six à huit personnes:

- 1,5 kg d'épaule d'agneau
- 2 gros oignons
- ¼ livre (120 g) de beurre
- 1 pincée de safran (stigmates et poudre mélangés)
- ½ cuil. à café de poivre gris moulu
- 1 cuil. à café de sel
- 2 cuil. à soupe de sucre
- 2 cuil. à soupe de miel
- 1 cuil. à café de cannelle
- 1,5 kg de poire
- Semoule de couscous

Accompagnement:

1. Couper la viande en morceaux. Les lavez, les éponger sur du papier absorbant et les disposer dans une large cocotte.
2. Ajouter le beurre en morceaux, les oignons finement émincés, le safran, le sel et le poivre.
3. Recouvrez d'eau jusqu'au ras de la viande. Faire cuire doucement en remuant de temps en temps (rajouter un peu d'eau si l'évaporation est trop forte) jusqu'à ce que la viande soit cuite (elle se détache facilement en fibres). Ajouter alors le sucre, le miel et la cannelle, et donner un ou deux bouillons.
4. Retirer la viande de la cocotte. Éplucher les poires, les couper en quartiers et les placer dans la cocotte.
5. Retirez les fruits au fur et à mesure de leur cuisson. Faites ensuite réduire le jus de cuisson pour qu'il se concentre un peu et devienne onctueux, puis remettre la viande et les fruits dans la sauce, sans les mélanger.
6. Laisser mijoter encore quinze minutes.
7. Servir dans un plat creux rond, accompagné de semoule de couscous.

Le conseil du chef:

Vous pouvez, si vous le désirez, remplacer les poires par des coings qu'il n'est pas indispensable d'éplucher.



Ragoût d'agneau



Préparation: 40 minutes

Cuisson: 1 heure

Pour douze personnes:

- 3 kg d'épaule d'agneau en cubes
- ½ livre (250 g) de farine
- ½ tasse (125 ml) d'huile
- 3 oignons émincés
- 4 gousses d'ail émincées
- 2 boîtes de tomates de 1 livre (500 g) chacune, broyées
- 1,5 l de bouillon de bœuf
- Sel, poivre du moulin
- ½ tasse (125 ml) de moutarde de Dijon

1. Dans un grand bol, fariner les cubes d'agneau. Dans une grande marmite, faire chauffer la moitié de l'huile à feu vif et faire revenir la moitié des cubes d'agneau, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Répéter l'opération avec le restant de l'huile et des cubes.
2. Remettre tous les cubes d'agneau dans la marmite, ajouter les oignons, l'ail, les tomates et le bouillon. Assaisonner, couvrir et laisser mijoter pendant 40 minutes.
3. Au bout de ce temps, incorporer la moutarde de Dijon, bien mélanger et laisser mijoter à couvert encore dix minutes.

Le conseil du chef:

En préparant un plat comme le ragoût d'agneau en grande quantité, on peut le congeler dans des plats individuels allant au congélateur. On peut l'apprêter de mille et une façons : aux champignons, à la crème, au poivre, aux olives, au curry, etc.



Marinades pour viandes



Une marinade est une préparation dans laquelle on fait tremper une pièce de viande pour l'atténuer la saveur forte tout en l'aromatisant. En voici une formule classique

Agneau

pour une pièce de 2,25 kg et plus-

- 1 tasse d'oignons finement tranchés
- 1 tasse de carottes finement tranchées
- 1/3 tasse de céleri finement tranchés
- 2 gousses d'ail coupées en deux
- 1/2 tasse d'huile d'olive

Dans un chaudron de fonte émaillée, faire dorer (mais non brunir) les légumes dans l'huile d'olive pendant cinq minutes puis ajouter:

- 6 tasses de bon vin rouge
- 1 1/2 tasse de vinaigre de vin rouge
- 1 cuil. à soupe de sel
- 1 cuil. à thé de grains de poivre noir
- 2 clous de girofle
- 5 branches de persil
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuil. à soupe de romarin
- 1/2 cuil. à thé de grains de genièvre

Mijoter le tout, le chaudron semi-couvert, pendant vingt minutes. Laisser refroidir complètement la marinade avant d'y placer la pièce d'agneau. Tourner et arroser celle-ci trois ou quatre fois par jour pendant quelques jours. Laisser égoutter la pièce de viande 1/2 heure avant de la cuire tel qu'indiqué dans les recettes.



Sauce aux fruits



- 15ml de beurre (1 c. à soupe)
- 1 échalote française hachée ou 60 ml d'oignon rouge haché...(1/4 de tasse)
- 250ml de vin blanc ou de cidre (1tasse)
- 125ml confiture de fruits ou gelée de fruits (pommes, framboises, canneberges.)(1/2 tasse)
- sel et poivre du moulin au goût

Préparation :

1. Fondre le beurre dans le poêlon et y faire revenir a feu moyen l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.
2. Déglacer la poêle avec le vin et laisser réduire de moitié.
3. Réduire l'intensité a feu doux. Incorporer la confiture et la laisser fondre dans le vin.
4. Ajouter le jus de cuisson de l'agneau et rectifier l'assaisonnement.

Sauce à la menthe



- Pour ¼ tasse environ
- Feuilles de menthe fraîches hachées 90g
- Eau chaude 1 c. à soupe
- Sucre en poudre ½ c. à soupe environ
- Vinaigre 3 c. à soupe

Mélanger la menthe, avec de l'eau chaude et du sucre pour aromatiser et laisser macérer 30 minutes au moins. Ajouter le vinaigre et servir.



Fond brun d'agneau



Préparation: 30 minutes

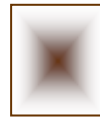
Cuisson: 3 heures

Ingrédients:

- 2 kg d'os d'agneau coupés
- 1 tasse (200 g) de carottes en mirepoix, grosses
- ½ tasse (100 g) d'oignon en mirepoix grosse
- ½ tasse (100 g) de céleri en mirepoix grosse
- Eau
- ¼ tasse (40 g) de tomates concentrées
- 4 un. d'ail en gousse écrasé
- 1 un. bouquet garni d'herbes au choix

1. Déposer les os concassés dans une plaque à rôtir. Colorer dans un four à 475° F.
2. Après coloration, ajouter les légumes et les suer dix minutes, attention de ne pas brûler les légumes.
3. À l'aide d'une écumoire, transférer le contenu de la plaque dans une marmite. Dégraisser la plaque et la déglacer avec un peu d'eau.
4. Mouillez les os à l'eau froide et avec le jus de déglacage. Ajouter les autres ingrédients.
5. Cuire à faible ébullition trois heures en écumant fréquemment.
6. Après cuisson, passer au chinois fin, refroidir et réserver.





Mise en page, Conception Linor
www.conceptionlinor.com

