



### **A la poêle**

Avant de saisir la viande à feu vif, la huiler ou la cuire simplement dans une poêle tapissée de gros sel.

### **Au wok ou pierrade**

Le mode de cuisson idéal pour les émincés de viande d'agneau, légèrement huilés, et agrémentés d'épices.

### **Au grill et barbecue**

Avant cuisson, huiler la viande au pinceau ou la faire mariner dans de l'huile parfumée aux herbes aromatiques (basilic, thym, sauge, romarin, estragon, menthe...).

Au four

Huiler la viande au pinceau. A mi-cuisson, la frotter d'ail et l'arroser de vinaigre. Il est préférable de ne pas piquer la chair avec l'ail, mais de privilégier plutôt la cuisson de gousses non épluchées autour de la viande.

### **Petits et grands secrets**

Pour une cuisson réussie, il est recommandé de sortir la viande suffisamment tôt du réfrigérateur, pour qu'elle soit à température ambiante : 15 à 30 minutes pour une petite pièce, 1 heure avant pour une grosse pièce.

- Il ne faut saler la viande qu'au moment de servir.
- Pour bien griller une côtelette, la cuisson est menée à feu vif, puis à feu plus doux : d'abord saisie, la viande conserve tous ses sucs.
- Pour retourner une viande grillée ou rôtie, mieux vaut utiliser une spatule plutôt qu'une fourchette qui ferait perdre à la viande tout son jus.
- Après la cuisson, on laisse reposer les pièces rôties ou grillées, en les gardant au chaud dans un papier d'aluminium entre deux plats, afin de laisser le sang irriguer de nouveau toute la chair.
- Pour permettre à la viande rôtie de se détendre après la cuisson, il est conseillé de la laisser reposer 15 minutes dans le four éteint, porte entrouverte. Elle sera plus uniformément rosée et tendre.
- La viande d'agneau doit être servie le plus chaud possible : il est recommandé de faire chauffer le plat de service et les assiettes.

Côté conservation, mieux vaut prévoir de le manger rapidement car l'agneau ne tient pas très longtemps. Vous pourrez le garder 2 à 4 jours au plus froid de votre réfrigérateur, moitié moins de temps s'il est haché.

Pour une durée de conservation d'environ 6 mois, stocker votre viande au congélateur (-18°C) dans un emballage hermétique.

