

# L'agneau

Membre de la famille des ovidés, l'agneau est le petit de la brebis. Indifféremment mâle ou femelle, il ne doit en revanche pas être vieux de plus de 300 jours pour répondre à son appellation.

On compte trois types d'agneaux :

## - L'agnelet ou agneau de lait. Abattu non sevré

du lait de sa génitrice vers les 30 à 40 jours après sa naissance, il pèse environ 10 kilos.

Nourri exclusivement au lait, sa viande est par conséquent très blanche, tendre et un peu douceâtre.

**- L'agneau de boucherie ou agneau blanc.** Agé de 70 à 150 jours au moment de son abattage, il pèse alors près de 25 kilos. Il représente la grande majorité des agneaux vendus en France, notamment de décembre à juin. Sa chair blanche est aussi tendre que celle de l'agnelet, son goût un peu plus prononcé.

**- L'agneau gris d'herbages, ou broutart.** Au dernier stade de sa maturité (6 à 9 mois, 35 kilos), la chair de l'agneau est rouge clair, et non plus blanche, après plusieurs mois passés dans les pâturages. Vendue de septembre à décembre, cette viande possède un goût bien plus affirmé que les autres.

On situe les premiers élevages de moutons, donc d'agneaux, il y a environ 13 000 ans de cela, du côté du Moyen-Orient. Très apprécié pour sa chair, son lait puis sa laine, l'agneau a également été associé à la religion.

La consommation de l'agneau pascal se retrouve en effet aussi bien dans les religions juive que chrétienne. Religion chrétienne dans laquelle il symbolise le Christ et sa résurrection.

Sans pour autant affoler les statistiques, l'agneau est une viande plutôt grasse. Ses 250 kcal, et ses 20 g de lipides pour 100 g de chair n'en font pas une viande particulièrement adaptée aux régimes alimentaires draconiens, loin s'en faut.

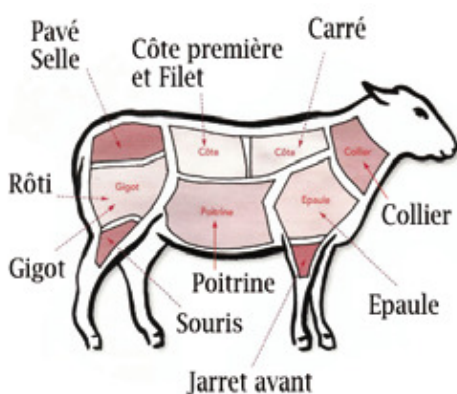
Rien n'empêche malgré tout de limiter ces apports en choisissant des morceaux plus ou moins riches en graisse comme le gigot ou le carré, nettement moins gras que l'épaule. Mieux vaut également privilégier les agneaux jeunes dont la période d'engraissement est de fait plus courte que celle des plus âgés. La graisse d'agneau, très apparente, est par ailleurs des plus faciles à retirer.

Parallèlement à cet apport énergétique conséquent, l'agneau représente une source importante en protéines, qui représentent près d'un quart de sa masse musculaire.

Cette chair renferme également d'intéressantes quantités de vitamine B12 et de zinc, qui permettent de lutter respectivement contre le cholestérol et l'ostéoporose, tout en renforçant au passage les défenses du système immunitaire.

## Comment cuire l'agneau

À l'exception du collier et de la poitrine, qui se prêtent plus volontiers aux cuissons mijotées, les morceaux d'agneau cuisent simplement et rapidement. Pour qu'elle soit bien tendre, il ne faut pas cuire la viande d'agneau dès sa sortie du réfrigérateur, mais la laisser reposer à température ambiante. Qu'elle soit grillée, poêlée ou rôtie, la viande d'agneau se déguste rosée ou tout au plus à point. Trop cuite, elle risque de se dessécher et perdre sa finesse.



Morceaux à choisir	Poids moyen	Temps de cuisson par personne
Côtelettes grillées	Côtes 1 <sup>ères</sup> ou 2 <sup>es</sup>	5 à 6 minutes
Brochettes	Epaule, gigot	120 à 150 g 5 à 6 minutes
Emincé	Epaule, gigot	120 g 2 minutes
Steak	Gigot	120 g 3 à 4 minutes
Rôti	Carré désossé, gigot	150 g 10 minutes par livre
Gigot	Gigot entier ou raccourci	120 à 150 g 10 à 15 minutes par livre