

Y A PAS QUE LE GIGOT DANS L'AGNEAU !

STAR DES REPAS DE PÂQUES, LA VIANDE D'AGNEAU DÉVOILE TOUTE SA CRÉATIVITÉ !

La viande d'agneau est un mets de choix pendant les fêtes de Pâques. Connu pour son savoureux gigot, l'agneau se prête à de nombreuses associations culinaires qui n'ont pas fini de nous surprendre ! Une bonne occasion pour se réinventer en cuisine et réaliser des recettes étonnantes grâce aux multiples déclinaisons de morceaux de la viande d'agneau.



AU MENU, 6 RECETTES CRÉATIVES, VARIÉES ET FACILES À RÉALISER AVEC DE L'AGNEAU.

Des entrées qui font leur petit effet : des rouleaux de printemps aux 5 parfums revisités avec des émincés d'agneau. Cette création aux inspirations asiatiques a de quoi bluffer les convives. Tout aussi créative, la recette des mini-tourtes à l'agneau fera une très belle entrée en matière.

Une recette de côtelettes pour Pâques et pourquoi pas ! Des côtelettes d'agneau grillées au parmesan accompagnées de frites de polenta. Influence italienne et gourmandise au rendez-vous.

Deux plats à partager très très gourmands : un gratin d'effiloché d'agneau confit, fondant à souhait ! Ou des pappardelles au ragù d'agneau effiloché, une version revisitée de cette recette traditionnelle italienne pour un plat onctueux et raffiné.

Une recette rafraîchissante à manger en entrée ou en plat. Direction la Méditerranée avec une salade d'agneau, quinoa et halloumi assaisonnée d'épices marocaines.



MINI-TOURTES À L'ÉMINCÉ D'AGNEAU



30 min.



45 min.

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 200 g à 300 g d'agneau (gigot ou épaule)
- 2 pâtes feuilletées
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 100 g de champignons de Paris
- 100 g de petits pois surgelés
- 1 jaune d'œuf
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de cerfeuil
- 2 branches de thym
- 1 noix de beurre
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe de moutarde
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 200°. Émincer l'ail et l'oignon puis les faire suer dans une noix de beurre.
- Éplucher et couper en petits dés les carottes et émincer les poireaux. Couper les pieds des champignons puis couper les en tranches. Faire revenir l'ensemble des légumes avec les oignons pendant 10 min.
- Couper l'agneau en fines lamelles puis ajouter à la préparation et prolonger la cuisson de 10 min. Saler et poivrer. Couper le feu puis ajouter la crème, la moutarde et le thym. Mélanger et réserver.
- Découper 12 cercles de pâte feuilletée et abaisser la moitié dans 6 ramequins. Répartir ensuite la préparation à l'agneau et recouvrir d'un disque de pâte. Souder bien les bords et découper l'excédent si nécessaire. Battre le jaune d'œuf dans un petit récipient et badigeonner chaque tourte au pinceau. Enfourner pour 25 min de cuisson.
- Déguster avec du cerfeuil frais.



ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX 5 PARFUMS À L'ÉMINCÉ D'AGNEAU



30 min.



5 min.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g d'épaule d'agneau désossée et dégraissée
- 8 galettes de riz
- 250 g de vermicelles de riz
- 4 feuilles de batavia
- 1/4 de chou rouge
- 2 carottes colorées
- 1/2 concombre
- 1 échalote
- 1 petit bouquet de menthe
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à café de mélange 5 épices
- 2 c. à soupe de beurre de cacahuète
- 3 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe de cacahuètes

ÉTAPES

- Faire cuire les vermicelles de riz comme indiqué sur le paquet.
- Émincer l'épaule d'agneau et l'échalote. Faire revenir l'échalote dans un filet d'huile de sésame jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajouter ensuite l'agneau, les épices et 10 feuilles de menthe ciselées. Faire revenir pendant 10 min à feu vif, en remuant régulièrement.
- Émincer le chou rouge. Éplucher et tailler les carottes et le concombre en bâtonnets.
- Faire tremper une première galette de riz dans de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit molle puis l'étaler délicatement sur un torchon propre et humide. Déposer 3 feuilles de menthe au centre de la galette et ajouter une demi-feuille de batavia, une petite poignée de vermicelles de riz, des bâtonnets de carottes et de concombre, de l'agneau et du chou rouge. Rabattre les côtés de la galette vers le centre puis ramener ensuite la partie basse. Roulez l'ensemble très délicatement afin de former un joli rouleau. Réaliser la suite.
- Dans un petit bol, mélanger l'huile de sésame, le beurre de cacahuète et le vinaigre de riz. Ajouter 4 cuillères à soupe d'eau et mélanger. Servir avec les rouleaux de printemps. Parsemer le tout de cacahuètes concassées et de feuilles de menthe fraîche.



CÔTELETTES D'AGNEAU GRILLÉES AU PARMESAN ET FRITES DE POLENTA

 20 min.  40 min.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 côtelettes d'agneau
- 100 g de polenta fine
- 200 g de tomates cerises
- 50 g de copeaux de parmesan
- 1 branche de thym
- 2 gousses d'ail
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 210°C. Faire cuire la polenta comme indiqué sur le paquet. Ajouter 30 g de parmesan, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le thym. Saler, poivrer et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- Verser le tout sur un plat à gratin recouvert de papier cuisson puis étaler en conservant une épaisseur d'environ 1 cm. Laisser refroidir la polenta et découper en grosses frites. Arroser avec le reste d'huile d'olive, saler, poivrer et enfourner pour 35 min de cuisson.
- 15 min avant la fin de la cuisson, déposer sur la plaque les tomates cerises et les gousses d'ail non épluchées, ajouter un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
- Pendant ce temps, cuire les côtelettes d'agneau 3 min de chaque côté dans un filet d'huile d'olive.
- Servir les frites avec les tomates rôties, les côtelettes d'agneau et parsemer de copeaux de parmesan.



GRATIN D'EFFILOCHÉ D'AGNEAU CONFIT ET POMMES DE TERRE

 40 min.  5 h.

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 kg d'épaule d'agneau désossée
- 1,2 kg de pommes de terre
- 250 g de tomates concassées
- 2 œufs
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 250 ml de lait
- 30 g de beurre
- 200 ml de vin blanc
- 4 c. à soupe de miel
- 5 branches de thym
- 5 branches de romarin
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Couper l'épaule d'agneau en dés d'environ 2 cm. Dans une cocotte, faire revenir la viande jusqu'à ce qu'elle colore dans un filet d'huile d'olive. Ajouter l'ail et l'oignon émincés. Prolonger la cuisson de 10 minutes en mélangeant régulièrement puis déglacer au vin blanc.
- Ajouter les tomates concassées, le miel, le thym, le romarin. Saler, poivrer. Mélanger, couvrir la cocotte et faire cuire 3 heures. Retirer ensuite le couvercle et prolonger la cuisson de 30 min.
- Éffiloche l'agneau à l'aide de 2 fourchettes. Préchauffer le four à 200°C.
- Éplucher les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Huiler un plat à gratin et couvrir le fond de rondelles de pommes de terre. Ajouter la viande puis recouvrir à nouveau de rondelles en les superposant légèrement. Déposer des petits morceaux de beurre à la surface et faire cuire 1 heure.
- Battre les œufs avec le lait dans un bol, saler, poivrer puis verser sur le gratin. Prolonger la cuisson de 15 min.



PAPPARDELLES AU RAGÙ D'AGNEAU EFFILOCHÉ



25 min.



3 h. 10

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 800 g d'épaule d'agneau
- 750 g de pappardelles
- 2 carottes
- 400 g de tomates concassées
- 6 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 200 ml de vin rouge
- 50 g de parmesan
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- 2 tiges de persil plat
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Éplucher et émincer finement l'ail et l'oignon. Éplucher les carottes et les couper en petits dés. Faire revenir le tout dans une cocotte avec de l'huile d'olive pendant 5 min.
- Ajouter ensuite l'épaule d'agneau préalablement coupée en morceaux et faire dorer pendant 5 min supplémentaires. Déglacer au vin rouge. Mélanger puis ajouter les tomates concassées, le thym, le laurier, du sel et du poivre. Couvrir et laisser cuire au moins 3 heures à feu doux, en mélangeant régulièrement.
- Faire cuire les pappardelles comme indiqué sur le paquet puis les égoutter. Mélanger avec le ragù d'agneau préalablement effiloché et servir dans les assiettes. Ajouter de la crème, du parmesan et du persil ciselé.



SALADE D'AGNEAU, QUINOA ET HALLOUMI



15 min.



20 min.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 pavés d'agneau
- 1 courgette
- 200 g d'halloumi
- 1 oignon rouge
- 1 c. à café d'épice mélange marocain
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Pour la salade

- 250 g de quinoa
- 200 g de jeunes pousses
- 50 g de grenade
- 80 ml de tahini
- 1/2 citron pressé
- 3 c. à soupe d'eau
- 1 pincée de persil

- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 pincée de piment de Cayenne

ÉTAPES

- Dans un bol, mélanger l'huile d'olive et les épices marocaines. Dans un grand bol, déposer les courgettes finement tranchées, l'halloumi et l'oignon rouge tranchés. Verser les 3/4 de la marinade, mélanger délicatement. Réserver.
- Préparer la sauce de la salade en mélangeant la sauce tahini, le citron pressé, l'eau, le persil, l'ail écrasé, le cumin et le piment de Cayenne.
- Cuire le quinoa. Pendant ce temps, badigeonner les pavés d'agneau du restant de marinade. Cuire dans une poêle les pavés, 3 min de chaque côté. Dans la même poêle, cuire les légumes et l'halloumi, 2 à 3 min de chaque côté.
- Pour servir, placer dans une assiette quelques jeunes pousses, du quinoa, des légumes grillés, un pavé d'agneau et de l'halloumi. Parsemer le tout de grains de grenade et de sauce tahini.

BONNE DÉGUSTATION ET BONNES FÊTES DE PÂQUES !



INTERBEV est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière française de l'élevage et des viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin, équin et caprin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière.

Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur, qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire. Afin de mieux intégrer les attentes de la société, les professionnels de cette filière se sont rassemblés autour d'une démarche de responsabilité sociétale, le « Pacte sociétal », qui vise à mieux répondre collectivement aux enjeux en matière d'environnement, de protection animale, de juste rémunération des acteurs de la filière et d'attractivité de ses métiers au service d'une alimentation raisonnée et de qualité.

En 2021, INTERBEV reçoit à nouveau le label AFNOR « ENGAGÉ RSE DE NIVEAU 3 SUR 4 » pour sa démarche collective de responsabilité sociétale. Aujourd'hui, cette démarche qui engage la filière dans la promesse responsable et durable « Aimez la viande, mangez-en mieux. », est portée par une campagne de communication collective du même nom, signée « Naturellement Flexitariens ».

SERVICE PRESSE GULFSTREAM INFLUENCE

KEYVNE GRAH

kgrah@gs-com.fr – 06 86 06 18 26

JUSTINE CHEVRIER

jchevrier@gs-com.fr -06 20 48 53 71