

Conseils de cuisson – Agneau de Pâques

Gigot d'agneau (le grand classique)

- Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant cuisson
- Four préchauffé à 180°C
- Temps de cuisson :
 - Rosé : 12 à 15 min / 500 g
 - À point : 15 à 18 min / 500 g
- Température à cœur :
 - 55-58°C : rosé
 - 60-65°C : à point
- Astuce : frotter avec ail, romarin et huile d'olive
- Arroser régulièrement pendant la cuisson
- Laisser reposer 15 minutes sous papier aluminium avant de servir

Épaule d'agneau (fondante et facile)

- Cuisson basse température idéale
- 150°C pendant 3 à 4 heures
- Ou 120°C pendant 5 heures pour un résultat très fondant
- Ajouter un fond d'eau ou de bouillon
- Couvrir avec un papier aluminium ou cuire en cocotte
- Résultat : viande très tendre qui se détache facilement

Carré d'agneau (raffiné et rapide)

- Saisir rapidement à la poêle
- Puis cuire au four à 180°C pendant 15 à 20 minutes
- Idéal servi rosé
- Astuce : ajouter une croûte d'herbes avec moutarde et chapelure

Les indispensables

- Assaisonnement simple : ail, thym, romarin, sel, poivre
- Ne pas piquer la viande pour conserver le jus
- Arroser régulièrement pendant la cuisson
- Toujours laisser reposer la viande avant découpe (10 à 20 minutes)

Astuce du boucher : une cuisson rosée et un bon temps de repos garantissent une viande tendre, juteuse et savoureuse.