

L'Agneau: Une viande tendre et savoureuse!

COUSCOUS À L'AGNEAU ET À L'ÉRABLE

Ingrédients (4 portions) :

80-100 grammes d'agneau

30 ml d'huile d'olive (2 c. à s.)

2 gousses d'ail hachées

1 oignon haché

375 ml de céleri émincé (1 1/2 tasse)

375 ml de carottes coupées en dés (1 1/2 tasse)

375 ml de poivrons coupés en dés (1 1/2 tasse)

375 ml de bouquets de brocoli blanchis (1 1/2 tasse)

Sel et poivre du moulin au goût

30 ml de sirop d'érable (2 c. à s.)

310 ml de bouillon de poulet (1 1/4 tasse)

310 ml de couscous (1 1/4 tasse)

30 ml d'origan frais haché (2 c. à s.) ou 10 ml d'origan séché (2 c. à thé)

60 ml de sirop d'érable (1/4 tasse)

60 ml de jus d'orange (1/4 tasse)

30 ml de moutarde de Dijon (2 c. à s.)

Préparation:

Faire cuire l'agneau dans une poêle.

Dans une autre poêle, chauffer 15 ml d'huile à feu moyen-vif et y faire revenir les légumes. Cuire de 3 à 4 minutes et assaisonner.

Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable et le bouillon, et porter à ébullition.

Retirer du feu, incorporer le couscous, remuer et parsemer d'origan.

Couvrir et laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.

Mélanger le reste de sirop d'érable avec la moutarde de Dijon et le jus d'orange, verser sur l'agneau. Cuire 2 à 3 minutes pour le caraméliser.

Servir immédiatement sur un lit de couscous.

HISTORIQUE

Le mouton est d'origine asiatique et européenne. Il est apparu il y a 2 millions d'années avant les grandes glaciations. Ils ont envahi l'hémisphère nord pendant la préhistoire. Avant la découverte du feu, l'homme vit de chasse et cueillette. Comme le mouton est un animal vulnérable, il constitue un excellent gibier. Puis, l'homme domestiquera l'agneau petit à petit, tout d'abord en Irak, puis dans le reste de l'Europe.

L'agneau est étroitement lié aux rituels de plusieurs religions. Dans l'Islam, à la fin du ramadan, un agneau est traditionnellement immolé. Les civilisations romaine et égyptienne sacrifiaient également un agneau lors de certains actes religieux.



Dans la bible, on déclare l'animal pur contrairement à la viande du porc, du lapin ou du chameau.

PROPRIÉTÉS NUTRITIVES

Apport calorique : 196 calories/100g de côte d'agneau sans gras

L'agneau est une viande rouge riche en protéines, en vitamines et en minéraux, dont le fer et le zinc. Toutefois, c'est une viande un peu grasse donc à consommer avec modération.

Il y a différentes catégories d'agneaux que l'on divise selon son poids et son âge. Le plus petit, agneau de lait, le plus gros, agneau lourd et entre les deux, agneau léger. Le plus répandu est l'agneau lourd dont la chair est rose et sa saveur plus prononcée.

Les pièces de viande les plus populaires sur l'agneau sont les côtelettes et le gigot. Pour faire des ragoûts, on utilise l'épaule. Lorsqu'on parle de carré d'agneau, il s'agit en fait de côtelettes non détachées.

Sources:

Rubin (2011) « Le goût de l'agneau »

Passeportsante.net

Jaimelerable.ca