Six façons de cuisiner l’agneau



Agneau pascal : laissez-vous tenter par une de nos six recettes à base d’agneau. Bon appétit !

Tajine d’agneau aux artichauts

- Recette pour 6 personnes
- Temps de préparation 15 mn
- Temps de cuisson 2 h 20

Ingrédients :

- 1 kg de viande d’agneau coupée en morceaux
- 1 kg de petits artichauts violets
- 1 pincée de pistils de safran
- 1 pincée de cumin
- 1 gousse d’ail
- 2 cuillères à soupe d’huile d’olive
- 1 citron non traité
- 50 g d’olives noires dénoyautées
- Sel, poivre

Préparation :

- Prélever le zeste du citron.
- Presser le jus du citron.
- Huiler votre plat à tajine.
- Dans une jatte, disposer les morceaux de viande, verser l’huile d’olive, ajouter safran, ail écrasé, cumin, zeste de citron.
- Saler, poivrer. Mélanger de sorte que tous les morceaux de viande soient bien enduits et assaisonnés.

- Disposer dans le plat à tajine, les morceaux de viande, les artichauts coupés en quatre.
- Arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et du jus de citron.
- Enfourner dans un four préchauffé à 150 °C et laisser cuire 2 h.
- Au terme de ces deux heures de cuisson, ajouter les olives noires dénoyautés. Et prolonger la cuisson de 20 mn.
- Servir bien chaud accompagné de semoule.

Tajine d'agneau aux abricots

- Recette pour 6-8 personnes
- Temps de préparation 20 mn
- Temps de cuisson 1 h 30

Ingrédients :

- 1 kg de viande d'agneau (épaule, cotes, collier, jarret)
- 2 oignons frais
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de piment doux moulu
- 1/2 cuillère à café de pistils de safran
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 250 g d'abricots secs
- 1 sachet de thé vert
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Cette recette est décrite pour être réalisée avec un plat à tajine et une cuisson au four. A défaut, il est possible de réaliser la cuisson dans une grande cocotte sur le feu. Dans ce cas, reproduire les mêmes temps de cuisson à couvert sur un feu doux et régulier. Attention, la cocotte ne doit pas être sous pression !

Préparation :

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Mettre 50 et d'eau à chauffer,

- Un peu avant son ébullition, y faire infuser du thé vert nature pendant 2 minutes.
- Mettre les abricots secs à tremper pendant une petite heure dans le thé vert, puis les égoutter, graisser le plat à tajine avec de l'huile d'olive.
- Hacher les oignons épluchés. Hacher la coriandre fraîche. Découper la viande en morceaux individuels.
- Mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une jatte. Saler et poivrer cette huile,
- Y incorporer la coriandre hachée, les épices, les oignons hachés ainsi que les morceaux de viande. Incorporer également à ce mélange, 2 gousses d'ail non épluchées (en chemise).
- Mélanger bien de façon à bien napper tous les morceaux de viande.
- Disposer les morceaux de viande avec tout le mélange dans le fond du tajine. Incorporer les abricots gonflés au thé vert.
- Verser par-dessus un petit verre d'eau froide (20 cl).
- Couvrir et placer au four pour environ 1 h 30.
- Servir bien chaud agrémenté de quelques feuilles de coriandre fraîchement ciselées.
- Accompagner de semoule.

Gigot d'agneau croustillant au miel

- Recette pour 8 personnes
- Temps de préparation 10 mn
- Macération au frais 4h
- Temps de cuisson 40 mn

Ingrédients :

- 1 gigot d'agneau de 1,5 kg
- 5 cuillerées à soupe de miel liquide
- 1 cuillerée à café de curry
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 8 tomates épépinées

Préparation :

- Essuyez soigneusement le gigot avec du papier absorbant et à l'aide d'un couteau bien effilé pratiquez des incisions d'environ 2 cm dans sa partie supérieure.
- Dans un récipient, mélangez le miel, le curry, le jus de citron et l'huile. Badigeonnez le gigot avec ce mélange, puis posez-le dans un plat creux et arrosez-le avec le reste de la préparation.
- Couvrez et laissez mariner, au réfrigérateur, pendant 4 heures environ. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
- Mettez le gigot dans un plat et enfourner pour 10 minutes ; puis baisser la température du four à 200 °C (th. 6) et continuer la cuisson pendant 30 mn.
- Enduisez-le plusieurs fois en cours de cuisson avec le mélange à base de miel, en insistant sur les parties creuses.
- Servez accompagné des tomates épépinées, badigeonnées d'un mélange à base d'huile d'olive, de thym, de sel, de poivre et cuites au four.

Agneau fondant aux pommes de terre dorées

Recette pour 6 personnes

- Temps de préparation 40 mn
- Temps de cuisson 2 h 30

Ingrédients :

- 1 épaule d'agneau de 1,8 kg environ
- 1,5 kg de petites pommes de terre roseval ou de rattes
- Huile d'olive (3 cuil. à soupe)
- Eau (3 cuil. à soupe)
- Margarine (100 g)
- Safran : 1 pincée pour la viande et 1 pincée pour les pommes de terre
- Sel (2 cuil. à soupe)
- Poivre (2 cuil. à café)

Préparation :

- Diluer le safran dans 3 cuil. à soupe d'eau chaude.
- Ajouter, dans le même bol, l'huile, le sel (1 cuil. à soupe) et le poivre (1 cuil à café).

- Badigeonner l’épaule entière de ce mélange, si possible 2 h à l’avance.
- Cuisson au four à 150 °C (th. 5) pendant 2 h, puis réserver au chaud (démarrer à four froid, comme pour les volailles).
- Faire bouillir les pommes de terre pendant 1/4 h avec leur peau.
- Les peler, ensuite, dans le creux de la main, les frotter avec le reste du sel, du poivre et le safran.
- Les poser dans un plat allant au four.
- Parsemer de margarine coupée en petits morceaux.
- Cuisson à four chaud à 225 °C (th. 8), 30 mn environ.
- Lorsqu’elles sont bien dorées, les sortir et les servir avec la viande qui sera fondante grâce à ce mode de cuisson lente.

Agneau en croûte d’herbe aux épices

- Recette pour 6 personnes
- Temps de préparation 40 mn
- Temps de cuisson 15 mn

Ingrédients :

- 3 filets d’agneau de 300 g chacun
- 1 cuillère à soupe de cerfeuil haché, persil plat haché, d’aneth haché
- 10 feuilles de menthe hachées
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de réglisse en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 2 cuillères à soupe de moutarde type « Savora »
- 1 blanc d’œuf
- 2 cuillères à soupe d’huile d’olive
- 1 belle boule de cèleri
- 50 g de beurre
- 10 cl de fond de veau (à partir de poudre)
- Sel, poivre du moulin

Préparation :

- Mélanger toutes les herbes hachées et les épices dans un petit saladier

avec la moutarde, le blanc d'œuf, deux cuillerées à soupe d'eau, du sel et du poivre.
- Dégraisser légèrement les filets d'agneau, les ouvrir, étaler un peu de pâte aux herbes à l'intérieur, les rouler en les serrant légèrement, puis les ficeler fermement.
- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Saisir les filets à l'huile d'olive dans une poêle pour les faire colorer sur toutes les faces.
- Les retirer de la poêle et les mettre dans un plat.
- Les badigeonner avec la moitié de la pâte aux herbes restante, les enfourner pendant 10 mn.
- Les sortir du four, les badigeonner à nouveau avec le reste de la pâte
- Les remettre à cuire 5 mn.
- Les sortir, les envelopper dans du papier aluminium et les laisser reposer 10 min.
- Éplucher la boule de cèleri et la couper en frites.
- Les saisir au beurre dans une poêle.
- Quand elles sont colorées, versez le fond de veau dessus, couvrez la poêle
- Laisser cuire 10 mn sur feu vif en les remuant plusieurs fois.
- Découper les filets d'agneau délicatement pour ne pas enlever à croûte.
- Servir avec les frites de céleri et leur jus de cuisson.
- Pour finir… dans vos verres : un bon vin de Galilée, généreux et corsé.

Agneau aux fruits secs

Recette pour 5 personnes

- Temps de préparation 20 mn
- Temps de cuisson 1 h 30 à 2 h

Ingrédients :

- 1 épaule d'agneau coupée en six morceaux
- 1 oignon
- 100 g d'amandes émondées
- 250 g de poires séchées
- 100 g de raisins secs
- 250 g d'abricots secs

- 250 g de pruneaux
- Huile d’olive (3 cuil. à soupe)
- Eau (30 cl)
- CCannelle (1/2cuil.à café)
- Sucre (1 cuil. à soupe)
- Safran (l pincée), poivre (1 cuil. à café), sel (1 cuil. à soupe)

Préparation :

- Poser les morceaux d’agneau dans une cocotte avec les épices, l’huile, l’eau et cuire à feu doux après ébullition 1 h 30 ou 2 h.
- Dans une casserole faire fondre à feu doux dans un peu d’huile l’oignon finement émincé avec la cannelle et le sucre.
- Y jeter les fruits secs et laisser mijoter 20 mn à couvert.
- Servir séparément la viande et les fruits secs, recouverts d’amandes grillées au four ou saupoudrés de sésame.

Crédit : Point KT