

La Vieille Ferme

vous offre ce

Recueil de recettes d'agneau



Santé
vous bien avec l'agneau
de la
Pointe-aux-Pins



INTRODUCTION



Ce petit recueil s'est développé à partir de conseils d'amis et de proches parents. Il est le résultat d'une compréhension d'informer, d'aider et d'inspirer la personne qui veut découvrir la viande d'agneau.

Comment ça fonctionne?

Dans ce petit recueil, vous retrouverez toutes les façons de cuire l'agneau, partagées en trois sections.

La première, griller et poêler, la seconde, rôtir et la dernière, pocher et braiser. Vous constaterez qu'à chaque morceau de viande qu'on vous a distribué, il y a une identification qui vous informe de la nature de la pièce, ainsi que de la façon de la cuire. Par exemple, « **Gigot d'agneau ; griller, poêler et rôtir** ».

Vous trouverez également des recettes adaptées à chaque pièce de viande, telles que côtelettes, épaule, côtes levées ...

J'espère qu'après avoir cuisiné ces recettes, vous direz à vos amis que l'agneau est une viande savoureuse, polyvalente et agréable à cuisiner.

Merci et bon repas!!

Carmen Tremblay



Sauce aux fruits



- 15ml de beurre (1 c. à soupe)
- 1 échalote française hachée ou 60 ml d'oignon rouge haché... (1/4 de tasse)
- 250ml de vin blanc ou de cidre (1tasse)
- 125ml de confiture de fruits ou gelée de fruits (pommes, framboises, canneberges.)(1/2 tasse)
- sel et poivre du moulin au goût

Préparation :

1. Fondre le beurre dans le poêlon et y faire revenir à feu moyen l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.
2. Déglacer la poêle avec le vin et laisser réduire de moitié.
3. Réduire l'intensité à feu doux. Incorporer la confiture et la laisser fondre dans le vin.
4. Ajouter le jus de cuisson de l'agneau et rectifier l'assaisonnement.



Fond brun d'agneau



Préparation: 30 minutes

Cuisson: 3 heures

Ingrédients:

- 2 kg d'os d'agneau coupés
- 1 tasse (200 g) de carottes en petits morceaux
- ½ tasse (100 g) d'oignon en petits morceaux
- ½ tasse (100 g) de céleri en petits morceaux
- Eau
- Ajouter thym, laurier et autres
- 4 un. d'ail en gousse écrasé
- 1 un. bouquet garni d'herbes au choix
- 1 poireau

1. Déposer les os concassés dans une plaque à rôtir. Colorer dans un four à 475° F.
2. Après coloration, ajouter les légumes et les couvrir dix minutes, attention de ne pas brûler les légumes.
3. À l'aide d'une écumoire, transférer le contenu de la plaque dans une marmite. Dégraisser la plaque et la déglacer avec un peu d'eau.
4. Mouillez les os à l'eau froide et avec le jus de déglçage. Ajouter les autres ingrédients.
5. Cuire à faible ébullition trois heures en écumant fréquemment.
6. Après cuisson, passer au chinois fin, refroidir et réserver.



GRILLER ET POÊLER

Deux modes de cuisson pour viandes tendres



Griller et poêler constituent deux modes de cuisson à sec, qui utilisent la même source de chaleur: selon le cas, celle-ci est placée au-dessus ou au-dessous de la viande qu'il faut retourner pour assurer une cuisson uniforme. En raison de la brièveté du temps de cuisson, ces méthodes conviennent aux morceaux les plus tendres : tranche de gigot, côtelettes, côtes découvertes ou tranches d'épaule.

Avant d'être posée sur le gril, la viande doit toujours être généreusement enduite de beurre et d'huile pour rester moelleuse et ne pas coller; le principe consiste à saisir d'abord la viande à feu intense afin de brunir extérieurement.

Poêler demande aussi que la viande soit saisie, mais c'est alors la poêle et non la viande que l'on enduit de beurre ou d'huile. Une fois la viande saisie, les sucs caramélisent au fond de la poêle; dissous dans un liquide, ils donnent la sauce d'accompagnement du plat.

Une enveloppe pour préserver la saveur de la viande

Lorsqu'on trempe un morceau d'agneau dans de l'œuf battu et qu'on enrobe de chapelure avant de la poêler, on assure sa protection par le biais d'une enveloppe croustillante qui retiendra le jus de la viande. Tous les petits morceaux à chair tendre se prêtent à cette préparation.

Une simple panure suffit à enrober la viande, mais on peut aussi, au préalable recouvrir celle-ci de beurre ou de parmesan. Le beurre permet à la panure de bien adhérer à la viande, tandis que le fromage donne à l'enveloppe un aspect grenu; cette enveloppe retiendra l'œuf et fondra à la cuisson en formant une pellicule succulente.

Les côtelettes d'agneau pannées seront saisies dans une généreuse quantité d'huile bien chaude, pour qu'elles ne risquent pas de brûler.

Il est recommandé de ne retourner qu'une seule fois en cours de cuisson, pour ne pas abîmer la panure, puis l'égoutter avec un papier absorbant avant de servir accompagné de sauce tomate, selon le goût.



Steaks d'agneau



Pour quatre personnes :

- ¼ tasse (50 ml) d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe (30 ml) de vinaigre de vin
- 4 feuilles de menthe fraîche
- ½ tasse (125 ml) de vin blanc sec
- 2 gousses d'ail, écrasées et hachées
- 4 steaks d'agneau avec l'os, de ¾ pouces (2 cm) d'épaisseur
- Sel et poivre

1. Mélanger l'huile et le vinaigre dans un bol. Ajouter la menthe et saler, poivrer.
2. Incorporer le vin et l'ail.
3. Placer l'agneau dans une assiette profonde et ajouter la marinade. Réfrigérer quatre heures.
4. Préchauffer le barbecue à feu moyen élevé.
5. Poser l'agneau sur la grille. Faire cuire cinq à six minutes de chaque côté. Saler, poivrer pendant la cuisson.
6. Servir avec des pommes de terre.



Les amourettes

Ou animelles



Comment préparer les amourettes

Incisez-les dans le sens de la hauteur sur le côté bombé, en traversant la membrane externe souple et les deux épaisseurs de peau qui les enveloppent ; afin de fendre celle qui adhère à l'amourette, il vous faudra entailler légèrement la chair. Retirez-les toutes ensemble avec les doigts. Il est préférable de préparer les amourettes quand celles-ci sont semi-gelées.

- 6 à 8 amourettes, environ 4 tranches par personne.
- 1 œuf
- biscuits soda (chapelure)
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de graisse
- citron

Préparation des ingrédients

1. Préparer et couper vos amourettes en tranches de ¼ de pouce
2. Battre un œuf dans un bol
3. Faire la chapelure avec les biscuits soda
4. Mettre le beurre et la graisse dans la poêle ou la poêle électrique
5. Faire cuire à feu moyen élevé, laisser griller une minute

Vous pouvez l'apprêter en entrée ou en plat principal. En entrée, arroser de citron et servir avec salade verte. En plat principal accompagné de patates pilées et légumes vert.



Côtelettes d'agneau panées



Essuyer et parer des côtelettes, saler et poivrer, rouler dans la farine, tremper dans l'œuf, puis dans de la panure.

Sautées

Sauter au beurre huit minutes. Terminer la cuisson à four assez chaud (375°F) ou mettre le couvercle à la poêle et baisser le feu. Ajouter à la graisse de la poêle un peu d'eau bouillante et verser autour des côtelettes.

Les rognons



Comment préparer les rognons

Avec un couteau faire une incision de 3 mm de profondeur environ dans le côté bombé du rognon. Fendez la membrane, retirez-la et coupez-la.

Ingrédients :

Faire une persillade, enduire les rognons et sauter à la poêle.

Persillade

Laver le persil et épongez-le ; hachez-le menu et réservez-le. Pelez les gousses d'ail et mettez-les dans un mortier avec du gros sel. Réduisez-les en pommade. Ajoutez le persil réservé, avec les doigts, mélangez bien le persil et l'ail pilé. Utilisez la persillade immédiatement car elle ne se conserve que quelques heures.

Note : Vous pouvez également faire la persillade avec un couteau du chef.



Côtelettes d'agneau sur le grill



Essuyer les côtelettes, les dégraisser. On peut désosser les côtelettes dans le filet ; les entourer de bacon émincé maintenu en place avec une brochette.

Mettre les côtelettes sous le grill électrique ou la flamme du poêle à gaz ou sur charbons ardents. Dans un four à gaz, placer les côtelettes à trois pouces en dessous d'une flamme moyenne. Brunir un côté. Assaisonner, retourner et finir de cuire.

On peut, dès que les deux côtés des côtelettes sont brunis, terminer la cuisson à four assez chaud (350°F).

Des côtelettes d'1½ à 2 pouces d'épaisseur demandent de 20 à 35 minutes; celles de ¾ à 1 pouce demandent de huit à quinze minutes. Saler, poivrer et enduire de beurre ramolli.

Pour servir:

Disposer autour de purée de pommes de terre, pommes de terre frites, petits pois; ou accompagnées d'une sauce tomate, sauce aux champignons, sauce aux groseilles et à la menthe.



Keftas d'agneau à la marocaine



Préparation: 20 minutes - Cuisson: 30 minutes
Pour quatre personnes

Keftas :

- 1 livre (500 g) d'agneau haché
- 1/3 tasse (60 g) de coriandre fraîche, hachée
- 1 cuil. à soupe de cumin moulu
- 1 cuil. à café d'origan
- 1 cuil. à café de harissa
- Sel
- 1 cuil. à soupe d'huile

Sauce:

- 2 poivrons rouges
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe d'ail haché
- 4 tasses (800 g) de tomates pelées et broyées
- Sel, poivre de Cayenne

Accompagnement : Semoule de couscous

1. Préchauffer le four (375°F). Dans un bol, mélanger l'agneau, la coriandre, le cumin, l'origan, la harissa et le sel. Bien travailler la préparation et former de petites boulettes en forme de mini-saucisses qui ne se déferont pas.
2. Enfiler les mini-saucisses sur le bout des petites brochettes en bois. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire cuire les keftas pendant huit à dix minutes environ, en les tournant régulièrement.
3. Pour la sauce, déposer les poivrons sur une plaque à biscuits huilée et faire griller au four douze à quinze minutes. Laisser refroidir légèrement puis peler, vider et émincer les poivrons.
4. Dans une autre poêle, faire chauffer l'huile et sauter les poivrons. Incorporer l'ail et les tomates; laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé.
5. Servir les keftas avec la sauce. Accompagner de semoule de couscous.



Brochette d'agneau



Pour une portion:

- ¼ livre (125 g) d'agneau en cubes
- Eau (q.s)
- 1½ à 2 cuil. à soupe de poivron vert
- 1½ à 2 cuil. à soupe d'oignon
- 2 un. de champignons de Paris
- Sel et poivre

Marinade pour brochettes (2 portions):

- 0,50 un. de citron en tranches
- ¼ tasse (75 ml) d'huile végétale
- 1 cuil. à soupe (15 ml) de thym frais haché
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre noir moulu

1. Mélanger les ingrédients de la marinade.
2. Mariner les cubes entre deux et 24 heures.
3. Note : La marinade progresse d'un centimètre aux 24 heures dans les fibres de la viande. Ne pas laisser plus de 48 heures dans la marinade. Ne plus réutiliser la marinade sauf si elle est ajoutée dans une sauce.
4. Tailler les poivrons et les oignons en carrés de la même dimension que les cubes de viande. Les champignons peuvent être tournés.
5. Blanchir les légumes environ 30 secondes.
6. Disposer les ingrédients sur une brochette, en commençant par un champignon, puis la viande et en alternant les éléments de la brochette. Terminer par un champignon.
7. Déposer les brochettes sur le gril, en les tournant au fur et à mesure de leur cuisson demandée.

Note:

Le blanchiment évite aux légumes de brûler sur le gril.

Les brochettes de métal sont préférables aux brochettes en bambou. Si vous utilisez des brochettes de bambou, il est préférable de les faire tremper 30 minutes avant le montage.

Service:

Les brochettes d'agneau sont habituellement servies sur un lit de riz pilaf.



Côtes levées d'agneau



Ingrédients:

- 3 livres de côtes levées d'agneau
- 1 tasse de sirop d'érable
- 1 cuil. à table sauce chili, ou ketchup
- 1 cuil. à table de vinaigre de cidre
- 1 cuil. à table de sauce Worcestershire
- 1 oignon coupé finement
- 1/2 cuil à thé de moutarde sèche
- 1/8 de cuil. à thé de poivre

Préparation:

1. Prendre les côtes levées et déposer sur une plaque à biscuit.
2. Mettre au four à 425°F pendant 30 minutes.
3. Ensuite, enlever le gras et couper en morceau.
4. Déposer les morceaux dans un plat de neuf par onze pouces.
5. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole. Bouillir cinq minutes.
6. Vider sur les côtes levées.
7. Remettre au four, non couvert, 375°F pendant une heure, arroser une fois de temps en temps.
8. Tourner les morceaux de viandes après 30 minutes de cuisson.

Foie d'agneau



Ce qui est bien important, pour avoir un foie tendre et savoureux, il s'agit de découper le morceau en tranches de un (1) pouce d'épaisseur.

Ensuite, saler et poivrer les tranches de foie et faire revenir de cinq (5) à sept (7) minutes et faire cuire dans la poêle dans un corps gras.

Trucs et astuces :

En fin de cuisson, arroser de vinaigre de framboise ou autre alcool. Caraméliser des pommes et des oignons pour accompagner votre foie. Pour réserver au chaud, penser au bain-marie.



Rôtir

L'art de saisir la viande au four



La viande que l'on fait rôtir se trouve exposée pendant toute la durée de la cuisson à la chaleur uniforme du four. Ce mode de cuisson est donc idéal pour les morceaux épais. Les températures n'en restent pas moins trop vives et les temps de cuisson trop bref pour convenir aux viandes fermes. Mais pour ce qui est de l'agneau, tous les morceaux, hormis le collier sont suffisamment tendres pour pouvoir être rôtis.

Le principe est simple, mais il est utile de respecter quelques règles fondamentales. D'abord, il importe de bien connaître son four : lorsqu'on rôtit de l'agneau, on doit moduler la température en cours de cuisson.

Le four doit être très chaud pour saisir l'enveloppe, puis diffuser une chaleur des plus modérée pour que la viande cuise en douceur sans risquer de se racornir.

Une fois saisie, la viande doit être arrosée régulièrement avec le jus de cuisson additionné d'un peu d'eau ou de vin. Ainsi elle restera moelleuse tout en acquérant une enveloppe d'un beau vernis ambré.

Le jus de cuisson dégraissé lui servira ensuite d'accompagnement. Avant d'être découpée, la viande rôtie doit reposer une quinzaine de minutes dans un endroit chaud, le four éteint, porte laissée entrouverte, par exemple. Elle continuera à cuire doucement et sa température interne se stabilisera : elle sera ainsi plus facile à découper et son jus ne s'échappera pas.



Gigot d'agneau au persil



Pour six à huit personnes:

- 1 gigot d'agneau de 5 à 6 livres (2,3 à 2,7 kg), désossé
 - 1 gousse d'ail, pelée et émincée
 - 3 cuil. à soupe (45 ml) de beurre fondu
 - ¼ livre (125 g) de beurre
 - 3 échalotes sèches, finement hachées
 - ¼ tasse (50 ml) de chapelure
 - 2 cuil. à soupe (30 ml) de persil frais haché
 - Sel et poivre
1. Préchauffer le four à 425°F. Temps de cuisson par livre (500 g) : 15 à 18 minutes
 2. Placer l'agneau préparé dans un plat à rôtir et piquer de petits morceaux d'ail. Saler, poivrer généreusement.
 3. Badigeonner de beurre fondu et faire cuire vingt minutes au four.
 4. Réduire le four à 375°F et finir la cuisson de l'agneau. Badigeonner deux à trois fois pendant la cuisson.
 5. Faire fondre ¼ livre (125 g) de beurre dans une petite sauteuse. Ajouter les échalotes; faire cuire deux à trois minutes à feu doux.
 6. Ajouter la chapelure et le persil; faire cuire deux à trois minutes à feu doux.
 7. Dix minutes avant la fin de la cuisson de l'agneau, étendre le mélange de chapelure sur le gigot. Dès que le gigot est cuit, le retirer du four et le laisser reposer pendant quelques minutes avant de servir.

Gigot d'agneau rôti



Essuyer avec un linge humide, saler, poivrer, bien frotter de farine. Frotter avec une gousse d'ail ou saupoudrer de poudre d'ail, pour relever le goût. Mettre sur la grille dans un plat à rôtir, peau au-dessous, chair en dessus. Ne pas mettre d'eau dans le plat.

D'habitude on n'a pas besoin d'arroser. Si le gigot est très maigre, mettre dessus quelques tranches de lard. Rôtir à four doux (300°F). 30 à 35 minutes par livre. Un thermomètre à rôtis enregistrera 175°F quand le gigot est encore saignant et 182°F pour un gigot bien cuit.



Carré d'agneau persil, ail



Pour deux personnes:

- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1/2 tasse de chapelure
- 1 bouquet de persil
- 2 à 4 gousses d'ail
- Beurre ou huile d'olive
- Sel

Note : voir la recette des persillades

Service:

1. Pour préparer le mélange de chapelure ail et persil, prendre un couteau du chef et couper finement.
2. Faire saisir à la poêle côté longe et former votre pièce pour qu'elle se tienne debout.
3. Badigeonner de moutarde et mettre la préparation de la chapelure persil et ail.
4. Faire rôtir au four à 325°F de 20 à 30 minutes
5. Laisser reposer 15 minutes avant de déguster



Pocher et braiser

Comment libérer les saveurs



Aucun morceau d'agneau, si ferme soit il, ne résistera à la chaleur douce et humide du pochage ou du braisage, deux méthodes, qui consistent à cuire la viande dans un liquide frémissant : seule la quantité de liquide employée. Le pochage en exige davantage. Le terme « braisé » désigne généralement un morceau ficelé cuit entier; si le morceau de viande est découpé en morceaux, on emploie le mot ragoût.

Ces deux modes de cuisson conviennent particulièrement bien aux morceaux un peu plus dur et gélatineux comme le collier, le bras d'épaule et l'épaule. On devra compter une heure et demie de cuisson pour attendrir la viande ferme. Les morceaux d'agneau de première qualité --filet ou gigot--, quant à eux, ne contiennent qu'une quantité infime de gélatine; néanmoins, après un temps bref de pochage, un gigot sera particulièrement savoureux. Quinze minutes de pochage par livre suffisent pour un gigot.

La viande se poche simplement dans de l'eau. En fin de cuisson, on recueille un délicieux bouillon parfumé que l'on peut transformer en sauce en l'épaississant avec des jaunes d'œufs ou de la farine, ou les deux, et n'importe quel reste de bouillon peut servir à faire un potage.

Pour le braisage de l'agneau, c'est l'eau que l'on utilise le plus communément, mais du vin, de la marinade, du bouillon ou de la purée de tomate, ou encore un mélange des quatre, convient également.

En général, l'agneau que l'on poche ou que l'on braise est accompagné de légumes aromatiques comme les carottes ou les oignons; ils seront le plus souvent jetés après avoir exalté tout leur arôme et remplacés par des légumes frais. Pour certains ragoûts, on fait cuire la viande et les légumes séparément et on ne les laisse mijoter ensemble qu'en fin de cuisson.

Pour réussir, il importe de maintenir le liquide au stade de léger frémissement : lorsque le liquide bout à gros bouillons, à 100 degrés, la chaleur dissout tout le tissu conjonctif : les fibres se dessèchent, le bouillonnement les séparent et la viande s'effiloche. Pour que la température reste constante, il ne faut couvrir le récipient que partiellement : on limite ainsi l'évaporation tout en empêchant la vapeur de s'accumuler et d'élever la température.



Champ vallon



- 1,2 kg (3 lb) de viande de cerf (cou, jarret, épaule) ou de l'épaule d'agneau ou autre gibier, en cubes
- 6 oignons tranchés
- Ail haché
- Thym en feuilles
- Sel, poivre
- 6 pommes de terre jaunes, en fines tranches
- Quantité suffisante de fond de cerf, bouillon de poulet, eau ou glace de viande
- Quantité suffisante de beurre

Six portions :

1. Dans une grande poêle, saisir la viande pour bien la colorer. Saler et réserver à part. Déglacer la poêle avec le fond, du bouillon, de la glace de viande ou de l'eau en grattant les sucs attachés au fond. Assaisonner le jus, réserver.
2. Dans une grande poêle, fondre le beurre, y caraméliser les oignons en secouant souvent jusqu'à la caramélisation souhaitée. Réserver séparément.
3. Assemblage : Préchauffer le four à 400°F
4. Dans un grand bol à cuisson, disposer un rang de pommes de terre en rosace. Répartir la moitié des oignons sur les pommes de terre. Assaisonner d'ail haché et de feuilles de thym au goût.
5. Étaler la viande, l'assaisonner d'ail et de thym. Bien couvrir du reste des oignons, répéter l'assaisonnement au goût.
6. Couvrir enfin de pommes de terre en rosace.
7. Mouiller avec le jus de cuisson à hauteur en pressant le champ vallon pour bien le couvrir de bouillon, couvrir et enfourner. Aussitôt le point d'ébullition atteint, réduire la chaleur à 325°F. Cuire à couvert environ deux à trois heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
8. Découvrir pour les dernières 30 minutes de cuisson. Beurrer la surface. Terminer la cuisson à 450° F pour bien dorer.
9. Au service, accompagner de moutarde et de gros sel de mer.



Tagine aux poires



Préparation: 20 minutes

Cuisson: 1 heure

Pour six à huit personnes:

- 1,5 kg d'épaule d'agneau
- 2 gros oignons
- ¼ livre (120 g) de beurre
- 1 pincée de safran (stigmates et poudre mélangés)
- ½ cuil. à café de poivre gris moulu
- 1 cuil. à café de sel
- 2 cuil. à soupe de sucre
- 2 cuil. à soupe de miel
- 1 cuil. à café de cannelle
- 1,5 kg de poire
- Semoule de couscous

Accompagnement:

1. Couper la viande en morceaux. Les laver, les éponger sur du papier absorbant et les disposer dans une large cocotte.
2. Ajouter le beurre en morceaux, les oignons finement émincés, le safran, le sel et le poivre.
3. Recouvrir d'eau jusqu'au ras de la viande. Faire cuire doucement en remuant de temps en temps (rajouter un peu d'eau si l'évaporation est trop forte) jusqu'à ce que la viande soit cuite (elle se détache facilement en fibres). Ajouter alors le sucre, le miel et la cannelle, et donner un ou deux bouillons.
4. Retirer la viande de la cocotte. Éplucher les poires, les couper en quartiers et les placer dans la cocotte.
5. Retirer les fruits au fur et à mesure de leur cuisson. Faites ensuite réduire le jus de cuisson pour qu'il se concentre un peu et devienne onctueux, puis remettre la viande et les fruits dans la sauce, sans les mélanger.
6. Laisser mijoter encore quinze minutes.
7. Servir dans un plat creux rond, accompagné de semoule de couscous.

Le conseil du chef:

Vous pouvez, si vous le désirez, remplacer les poires par des coings qu'il n'est pas indispensable d'éplucher.



Cœur d'agneau



Pour deux personnes

Les ingrédients :

- 2 cœurs d'agneau coupés en dés
- ¼ de livre de beurre
- Morceau de 50 gr de lard coupé en lardons
- 2 oignons hachés
- 2 c. à soupe de farine
- Sel et poivre
- 1 pincée de basilic haché
- 2 t. de bière
- 1 c. soupe de vinaigre
- 1 c. à soupe de moutarde
- 2 c. à thé de sucre

Préparation

1. Dans une casserole à fond épais contenant le beurre fondu, faire revenir les lardons à feu doux jusqu'à ce qu'ils rendent leur graisse.
2. Ajouter les cœurs et les oignons et faites-les légèrement dorer. Singez, salez, poivrez et ajoutez le basilic.
3. Mouillez avec la bière et le vinaigre et mélangez intimement. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter une heure.
4. Incorporer la moutarde et le sucre et laissez cuire encore 15 minutes.
5. Servir avec des pommes de terre à l'eau et un légume vert.





Table des matières

1.	La vieille Ferme.....
2.	Introduction.....
3.	Sauce aux fruits.....
4.	Fond brun d'agneau.....
5.	Griller et poêler
6.	Steaks d'agneau.....
7.	Les amourettes.....
8.	Côtelettes d'agneau panées, Les rognons, Persillades.....
9.	Côtelettes d'agneau sur le gril.....
10.	Keftas d'agneau à la marocaine.....
11.	Brochette d'agneau.....
12.	Côtes levées d'agneau.....
13.	Rôtir
14.	Gigot d'agneau au persil / Gigot d'agneau rôti.....
15.	Carré d'agneau persil, ail.....
16.	Pocher et braiser
17.	Champ vallon.....
18.	Tagine aux poires.....
19.	Cœur d'agneau.....
20.	Table des matières.....
21.	Production.....



**La vieille Ferme de la Pointe-aux-Pins
vous offre un agneau de terroir.**



**Produit par Napesh et Carmen
163, ch. Pointe-aux-Pins G0V 1S0.**

Tél. : 418.674.1237



**Mise en page, Conception Linor
www.conceptionlinor.com**

