

# L'agneau wallon, un produit de saison à (re)découvrir

Dossier de presse – août 2012



## Contacts

FICOW  
Fédération Interprofessionnelle  
Caprine et Ovine Wallonne  
Christel Daniaux  
Chaussée de Namur, 47  
5030 Gembloux  
Tél. 081 62 74 47  
[ficow@ficow.be](mailto:ficow@ficow.be)  
[www.ficow.be](http://www.ficow.be)

Saveurs Paysannes  
Réseau de producteurs wallons  
Valentine Donck  
Place de la Station, 2b  
5000, Namur  
Tél. 081 57 00 26  
Valentine Donck  
[vdonck@saveurspaysannes.be](mailto:vdonck@saveurspaysannes.be)  
[www.saveurspaysannes.be](http://www.saveurspaysannes.be)



## Réconcilier l'offre et la demande

En Belgique, la viande d'agneau est principalement consommée à l'occasion de Pâques et des fêtes de fin d'année. Ce faisant, les consommateurs choisissent la viande d'agneau à un moment où la production locale ne dispose que de peu d'agneaux. La production d'agneaux est le plus souvent saisonnière, conditionnée par l'activité sexuelle des animaux qui se déclenche en fonction de la longueur du jour. Ce déclenchement hormonal varie d'une race ovine à l'autre et trois grands types de races se distinguent:

- Les races au réveil sexuel tardif, soit vers la mi-septembre, amenant à la production d'**agneaux d'herbage**. Les agneaux naissent en bergerie durant les mois de février à avril. Ils sortent en prairie avec leur mère vers l'âge d'un mois et sont sevrés vers l'âge de 3 mois. Ils sont généralement consommés d'août à novembre à l'âge de 6 mois. Ce mode de production est pratiqué par la majorité des éleveurs à petits effectifs et il représente donc la majorité de la production wallonne (approximativement 2/3 à 3/4 de la production globale).
- Les races entrant en activité sexuelle dès que les jours régressent, soit vers la mi-juillet, permettant la production d'**agneaux de bergerie**. Les agneaux naissent le plus souvent entre les mois de décembre et février et sont élevés exclusivement en étable ou « bergerie ». Généralement, ils sont prêts à être consommés de mars à mai, vers l'âge de 3 mois. Après le « départ » des agneaux, les brebis mères sortent en prairie. Ces races produisent une plus faible portion de la production wallonne (approximativement 1/4 de la production).
- Les races qui sont en activité sexuelle toute l'année. Ces races permettent une production à contre-saison (on parle de race capable de *dessaisonner*). Les agneaux nés sont le plus souvent maintenus en bergerie et abattus vers l'âge de 3 mois. Ces races présentent l'énorme avantage de pouvoir fournir des agneaux presque toute l'année au consommateur. Mais ce type de production reste minoritaire en Wallonie, à l'image des éleveurs ovins wallons professionnels qui le pratique souvent.

Un premier creux d'approvisionnement en agneaux wallons se présente donc en juin et juillet, lors de la transition entre les derniers agneaux de bergerie et les premiers agneaux d'herbage. Un second creux, nettement plus critique, apparaît entre fin décembre et février, période où seuls les quelques élevages qui travaillent avec des races qui dessaisonnent sont capables d'approvisionner le marché alors là même que la demande en viande d'agneau augmente à l'occasion des fêtes de fin d'année.

### Consommation de viande d'agneau à contre-saisons = consommation de viande importée !

87% de la viande d'agneau consommée en Belgique est importée, majoritairement de Nouvelle Zélande et d'Australie (68%), mais également du Royaume-Uni / Irlande (13%) et de France (8%). La viande néo-zélandaise, première viande d'agneau consommée en Belgique en termes de volume, arrive le plus souvent par bateau après environ 1 mois de traversée. La viande importée, même de contrées plus proches comme le Royaume-Uni, arrive le plus souvent congelée ou réfrigérée et ne présente pas les qualités de fraîcheur de l'agneau wallon.

En Belgique, la viande d'agneau est encore considérée comme une viande festive et traditionnelle. **Cette viande savoureuse, saine et au goût typé se prête pourtant volontiers aux cuissons rapides et aux préparations simples et mérite de s'inviter sur nos tables au quotidien.** Elle se décline en une multitude de découpes bouchères qui peuvent être préparées selon des recettes aux accents locaux ou exotiques. Des qualités qui devraient inciter les consommateurs à consommer de la viande d'agneau en dehors des périodes et occasions festives.

Au travers de cette campagne, la Ficow (Fédération Interprofessionnelle Caprine et Ovine Wallonne) et Saveurs Paysannes (réseau de producteurs wallons) ont pour objectifs de :

- ✓ Conscientiser le consommateur belge à la forte saisonnalité de la production locale de viande d'agneau et l'inciter à respecter cette saisonnalité à travers ses actes d'achats
- ✓ Inviter la viande d'agneau sur la table des belges au quotidien.
- ✓ Faire connaître les atouts de la viande d'agneau wallonne : fraîcheur, races, qualités de production, qualités organoleptiques et atouts santé.
- ✓ Faire découvrir de nouvelles préparations goûteuses, contemporaines, simples et rapides à base de viande d'agneau.

### **Matériel fourni**

10 fiches recettes photographiées déclinées en:

#### **Terroirs revisités**

- ✓ Brochettes d'agneau façon yakitori et jeunes oignons rôtis
- ✓ Côtes d'agneau marinées à la chermoula
- ✓ Saltimbocca d'agneau à la sauge et au vin blanc

#### **Sur le pouce**

- ✓ Wraps d'agneau et salsa verde
- ✓ Hamburger, céleri et carottes râpés, aïoli tout doux

#### **A table!**

- ✓ Rigatoni al ragù d'agneau
- ✓ Rumsteak d'agneau aux épices et tranches de potimarron vapeur
- ✓ Wok d'agneau au céleri vert et poivrons rouges

#### **Comme au resto**

- ✓ Ravioles d'agneau au gingembre, petit bouillon végétal
- ✓ Noisette d'agneau aux morilles et aux châtaignes

# L'agneau wallon, saveur et fraîcheur au fil des saisons

La Wallonie compte sur son territoire 65.500 brebis dont 1/3 se retrouve dans des troupeaux de maximum 10 têtes et 1/4 dans des élevages de plus de 100 têtes (à noter qu'il faut environ 400 têtes pour occuper un éleveur à temps plein). Sur base de ces effectifs recensés, la production belge de viande d'agneau est estimée à 3.100 T équivalent-carcasse<sup>1</sup>. Cette production reste donc mineure en comparaison aux volumes importés annuellement, soit environ 20.000 T équivalent-carcasse.

## Les races ovines en Wallonie

### *Agneaux de printemps - Races saisonnières et précoces*

Les animaux ne sont en activité sexuelle que lorsque la longueur du jour diminue (aspect saisonnier) mais le sont déjà fin juillet (aspect précoce). Les agneaux sont élevés en bergerie ou en prairie selon qu'ils naissent en début d'hiver (mise à la reproduction fin juillet, la gestation étant de 5 mois) ou en fin d'hiver (mise à la reproduction à partir de fin septembre).

#### **Le Suffolk**

Originaire du sud-est de l'Angleterre, le Suffolk est l'une des races ovines les plus répandues de par le monde de par ses qualités bouchères et son aisance d'adaptation aux conditions de terrain. La sélection a mené à la distinction de deux types d'animaux : des animaux de grand gabarit issus d'une sélection basée sur la prolificité des brebis et sur la croissance des agneaux, et des animaux de moindre gabarit issus d'une sélection principalement orientée sur la conformation bouchère. Le Suffolk est classiquement élevé pour la production d'agneaux de bergerie (entre mars et mai).

#### **Le Mouton Vendéen**

Originaire du Sud-Ouest de la France, ce mouton est réputé pour ses bonnes aptitudes bouchères et pour sa résistance à la prise de gras. La race est élevée un peu partout en France, mais surtout dans l'Ouest, ainsi qu'en Belgique où elle est appréciée pour la production d'agneaux de Pâques. Le Mouton Vendéen est élevé pour la production d'agneaux de bergerie (entre mars et mai).

### *Agneaux d'automne - races saisonnières et tardives*

Les animaux ne sont en activité sexuelle que lorsque la longueur du jour diminue (aspect saisonnier) et ne le sont généralement qu'à partir de l'automne (aspect tardif). Classiquement, les agneaux naissent en fin d'hiver, sont élevés en prairie et sont abattus en automne vers l'âge de 6 mois.

#### **L'Ardennais Roux**

Originaire de l'Ardenne belge, cette race était historiquement la mieux représentée en Province de Luxembourg. Sa chair était si réputée qu'elle était exportée dans la plupart des cours européennes et figurait en bonne place à la table des Rois de France. Dans les Cantons de l'Est, ce mouton était communément appelé « tête rouge », en rapport avec sa couleur.

---

<sup>1</sup> Une tonne équivalent-carcasse équivaut à environ 0,8 T de viande d'agneau.  
L'agneau wallon, un produit de saison à (re)découvrir - Dossier de presse

Cette race rustique menacée de disparition il y a une vingtaine d'années, fait toujours l'objet d'un programme de sauvegarde bien que ses effectifs soient aujourd'hui suffisamment nombreux pour qu'elle puisse être considérée comme sauvée (2<sup>ème</sup> race ovine en Wallonie en termes d'effectifs d'animaux inscrits). Elle est présente tant en Flandre (où elle est appelée Voskop) qu'en Wallonie.

La race présente une hétérogénéité dans la corpulence des animaux due aux conditions de milieu difficiles dans lesquelles certaines souches ont été sauvegardées (réserves naturelles) et à l'absence encore récente de critères officiels de sélection. Bien que sa seule fin soit la production d'agneaux de boucherie, elle est rarement élevée dans cet objectif de par son peu de conformation bouchère. L'Ardennais Roux est aujourd'hui surtout détenu en petits troupeaux par des personnes séduites par son esthétique et son appellation locale. Son gabarit léger, sa souplesse et sa sobriété alimentaire le valorisent aussi dans l'entretien de milieux difficiles et pauvres, tels des réserves naturelles, des carrières et des sous-bois.

### **L'Entre-Sambre-et-Meuse**

Cette race est née au tout début du 19<sup>ème</sup> siècle, de croisements entre une race locale, l'Ardennais, et des béliers Mérinos imposés par Napoléon Bonaparte en vue d'implanter la race mérine en Europe du nord. L'Entre-Sambre-et-Meuse a eu ses heures de gloire jusqu'à faire partie des quatre premières races belges officiellement déclarées en 1939. Ces animaux avaient la réputation d'être très rustiques, dociles, troupiers et de fournir une excellente laine à matelas. A cette époque, les moutons comptaient davantage pour leur laine que pour leur viande. Après la seconde guerre mondiale, la disparition des parcours combinée à la raréfaction des matelas en laine ont contribué à la disparition progressive de la race. Dans les années 90, les derniers individus étaient localisés dans la région de Chimay. Aujourd'hui, cette race est considérée par la Région wallonne comme race locale menacée (de même que l'Ardennais Roux, l'Ardennais Tacheté, le mouton Laitier belge et le Mergelland) et bénéficie à ce titre d'aides spécifiques. Elle est principalement détenue dans des petits troupeaux par des personnes sensibles à la rareté de la race.

Les animaux sont de grande taille et sans grandes aptitudes bouchères : dos étroit, gigots plats et allongés, épaules étroites. La saveur de leur chair est réputée. En 2007, lors d'une enquête menée par l'UCL dans le cadre d'un projet de conservation des races, ¼ des éleveurs rencontrés mettaient en avant la qualité gustative de sa viande.

**L'Ardennais Roux et l'Entre-Sambre-et-Meuse rencontrent peu les critères actuels de conformation bouchère. Ils sont donc boudés alors même que la saveur de leur viande est réputée.**

### **Le Bleu du Maine**

Originaire du Centre-Ouest de la France, cette race est réputée pour sa bonne prolificité et sa facilité d'agnelage. Ses effectifs sont en diminution depuis quelques années et se situent surtout dans l'Ouest de la France ainsi qu'en Belgique, où elle s'est exportée dans les années 80. Les animaux sont de grands gabarits, hauts et longs. Le Bleu du Maine est élevé pour la production d'agneaux de boucherie.

### **Le Texel**

Originaire de l'île de Texel aux Pays-Bas, cette race est l'une des plus répandues en Europe occidentale de par ses qualités bouchères. La sélection a mené à la distinction de deux types d'animaux : des animaux de grand gabarit issus d'une sélection basée sur la prolificité des brebis et sur la croissance des agneaux (Texel français), et des animaux de moindre gabarit issus d'une sélection résolument orientée sur la conformation bouchère (Texel hollandais ou Texel culards).



Ses excellentes aptitudes bouchères (bonne conformation et résistance à la prise de gras) en font une des races les plus fréquemment utilisées en croisement pour améliorer la qualité de production de races peu conformées.

### **Le Laitier Belge**

Le Laitier Belge est originaire du nord de la Belgique. La race fait l'objet d'un programme de sauvegarde depuis de nombreuses années mais ses effectifs restent faibles. On les retrouve tant en Flandre qu'en Wallonie, surtout dans les mains d'éleveurs passionnés par la race mais aussi dans quelques élevages de rente.

Les animaux sont grands, hauts et longs. La race est élevée pour la production de lait et d'agneaux de boucherie. Dans les élevages produisant du lait, les brebis sont généralement mises à la traite 6 à 7 semaines après l'agnelage. Les agneaux sont alors sevrés et maintenus en bergerie jusqu'à leur vente. Les éleveurs croisent généralement leurs brebis avec des béliers viandeux pour améliorer la conformation de leurs agneaux.

### **Le Mergelland**

Le mouton Mergelland est originaire des régions campinoises du Nord-est de la Belgique et Sud-est des Pays-Bas. La race fait l'objet d'un programme de sauvegarde depuis de nombreuses années. Elle est essentiellement détenue par des gestionnaires de sites naturels. Bien que sa seule fin soit la production d'agneaux de boucherie, le mouton Mergelland n'est pas détenu dans cet objectif de par son peu de conformation bouchère. Il est principalement détenu pour l'entretien de sites naturels, et notamment pour la gestion de pelouses calcaires sur lesquelles il s'adapte particulièrement bien.

### *Agneaux toute l'année - Races désaisonnables*

Les animaux peuvent être mis à la reproduction et donc produire des agneaux de boucherie à tout moment de l'année, ce qui privilégie ce type de race auprès des éleveurs professionnels.

### **L'Ile-de-France**

Originaire du centre de la France, cette race est l'une des plus répandues dans le monde de par ses qualités bouchères et son aisance d'adaptation aux conditions de terrain.

L'Ile-de-France est élevé pour la production d'agneaux de boucherie. Selon l'époque des agnelages et du rythme de mise à la reproduction, les agneaux sont élevés en bergerie ou en prairie.

### **La Romane**

La Romane, anciennement appelée INRA 401, est une race hybride née de croisements entre des béliers croisés Berrichon du Cher - Romanov et des femelles croisées Romanov - races diverses, effectués pour obtenir des animaux prolifiques et dessaisonnables. Du fait de son excellente productivité, la race est très plébiscitée par les éleveurs professionnels partout en France et s'installe peu à peu en Belgique.

La Romane étant le fruit de croisements entre de multiples races, le gabarit et la toison des animaux sont également très hétérogènes. La Romane est élevée pour la production d'agneaux de boucherie par le biais de croisements avec des béliers de races viandeuses. Selon l'époque des agnelages et du rythme de mise à la reproduction, les agneaux sont élevés en bergerie ou en prairie.

## Commercialisation de la viande d'agneau wallonne

Deux structures de commercialisation organisées en coopératives d'éleveurs/ agriculteurs coexistent : Coprosain et Ovidis.

Coprosain, structure non limitée à l'agneau - et allant même au-delà des productions animales -, a pour objectif de fournir son propre réseau de distribution avec son propre stock. Quant à Ovidis, strictement limité à l'agneau, l'objectif initial est d'écouler un maximum d'agneaux wallons à travers divers réseaux de distribution, notamment la restauration, la grande distribution et les boucheries de détail.

A côté de ces structures de commercialisation organisées, restent pour les éleveurs les chevilleurs ou la vente directe aux particuliers (sous forme d'animaux vivants ou sous forme de colis de viande). Il existe également quelques éleveurs qui ont développé une boucherie à la ferme ainsi que quelques arrangements commerciaux exclusifs avec des boucheries de détail.

Une liste non exhaustive des points de ventes de viande d'agneau d'origine wallonne sera disponible dès septembre sur le site web : [www.ficow.be](http://www.ficow.be).

### Adresses utiles:

Coprosain  
Coopérative de produits sains  
Chemin des Peupliers, 24  
7800 Ath  
Tél. 068 26 93 80  
[www.coprosain.be](http://www.coprosain.be)

Ovidis  
Coopérative de commercialisation des agneaux issus des exploitations de ses membres  
Alexandre Dupont  
Ferme de Bellevue  
6740 Etalle  
Tél. 063 45 62 07

## Vous avez dit « viande fraîche » ?

Le consommateur qui achète de la viande d'agneau à l'étal du boucher est généralement peu conscient de la provenance souvent exotique de cette viande et est convaincu d'acheter de la viande fraîche. Et pourtant, les viandes importées ne peuvent arriver sous forme fraîche chez nous. Cette confusion serait même présente chez les professionnels de l'alimentation. Dans l'Horeca par exemple, une étude menée par le CRIOC en 2007 a montré que si près de 6 restaurateurs sur 10 servent de la viande ovine en provenance de Nouvelle-Zélande, près de 3 restaurateurs sur 4 estiment acheter de la viande ovine fraîche, 4 sur 10 de la viande ovine surgelée et seulement 2% de la viande réfrigérée.

### Réfrigéré, congelé... kesako ?

Le recours au froid constitue une pratique courante pour assurer une conservation prolongée des aliments, de quelques jours à quelques mois. Le froid est appliqué à tous les types de conservation : frais, réfrigéré ou congelé. Dans chacun de ces cas, le froid a comme conséquence le ralentissement des phénomènes d'altération et de multiplication microbienne.

Contrairement aux idées reçues, la viande dite « réfrigérée » – ou viande « chilled » - n'est pas simplement de la viande qui repose dans un réfrigérateur, comme son nom pourrait le laisser sous-entendre. Ce type de viande se présente sous deux conditionnements différents :

- **La viande réfrigérée sous vide** : la viande est conditionnée dans un emballage imperméable au gaz et à l'intérieur duquel le niveau d'oxygène est le plus faible possible. Pour y parvenir, toute la surface de la viande doit être en contact avec le film du sachet afin d'éviter la formation de poches d'air. L'emballage ainsi obtenu prévient le développement de certaines bactéries tout en permettant au processus naturel de maturation de la viande de se poursuivre. Cette méthode accroît considérablement la durée de vie de la viande avec une durée de stockage de 8 semaines pour l'agneau à condition que la température soit strictement maintenue à  $-1^{\circ}\text{C}$  ( $\pm 0,5^{\circ}\text{C}$ )<sup>2</sup>.
- **La viande réfrigérée sous atmosphère contrôlée ou sous atmosphère protectrice**<sup>3</sup> : la viande est conditionnée dans un emballage imperméable au gaz et à l'intérieur duquel le mélange gazeux présent a une composition différente de celle de l'air atmosphérique (d'où le terme d'« atmosphère contrôlée »). Notamment, du dioxyde de carbone ( $\text{CO}_2$ ) est ajouté, l'emploi du  $\text{CO}_2$  limitant la prolifération des bactéries et retardant ainsi les phénomènes d'altération du produit (un mélange gazeux classiquement utilisé est : 70%  $\text{N}_2$ , 30%  $\text{CO}_2$ ). Cette technique permet d'augmenter jusqu'à 50 % la durée du stockage par rapport à la méthode « classique » sous vide, soit 12 à 16 semaines pour de la viande d'agneau, à condition que la température soit strictement maintenue à  $-1^{\circ}\text{C}$ .

Outre des modifications / altérations de certaines propriétés physico-chimiques de la viande, une des limites potentielles de ce mode de conservation est d'ordre hygiénique. De fait, lors de la phase de distribution du produit, le boucher, le restaurateur ou le consommateur oublie souvent que la date de péremption de ce produit n'est valable que lorsque le produit est maintenu à une température de  $-1^{\circ}\text{C}$ . Si un tel produit est placé dans nos réfrigérateurs « ménagers », soit sous une température de  $+4^{\circ}\text{C}$  à  $+7^{\circ}\text{C}$ , la prolifération microbienne est plus rapide et des problèmes d'altération et d'ordre sanitaire peuvent surgir avant la date de péremption indiquée.

<sup>2</sup> Une température de  $-1^{\circ}\text{C}$  correspond à une température légèrement supérieure au point de congélation de la viande.

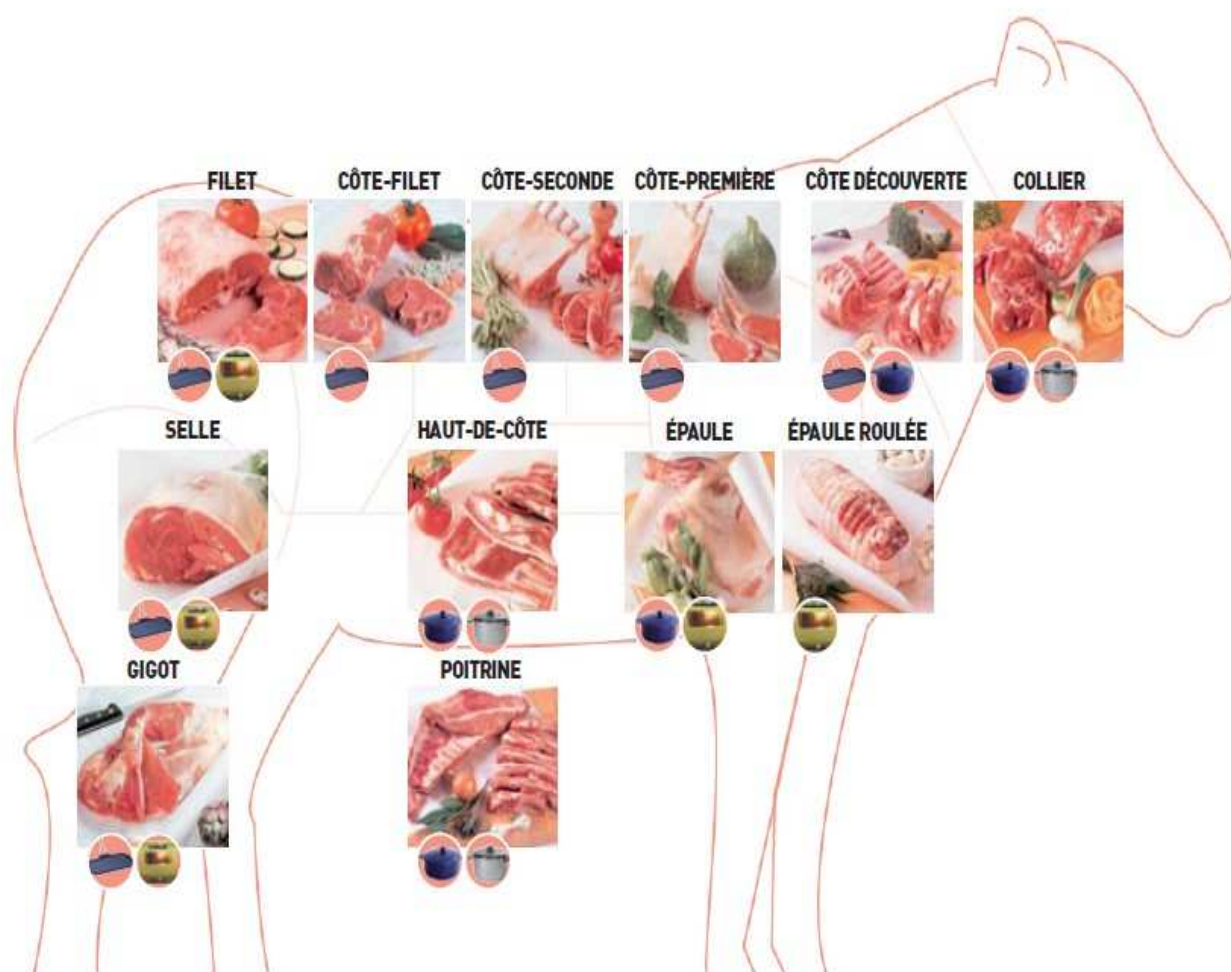
<sup>3</sup> Notons que les atmosphères contrôlées ne sont pas réservées à la viande réfrigérée : elles pourraient tout aussi bien être appliquées à de la viande fraîche (température de conservation comprise entre  $+4^{\circ}\text{C}$  et  $+7^{\circ}\text{C}$ ); c'est notamment souvent le cas de la viande en portion consommateur présentée en barquette operculée.



## Cuisiner la viande d'agneau au quotidien

L'agneau est une viande simple à cuisiner. Sa chair, goûteuse et tendre, ne nécessite pas de préparations complexes... elle s'accommodera mieux d'herbes et d'aromates que de sophistications. N'hésitez pas à cuisiner les petites pièces à poêler, à griller ou à rôtir (côtés, tranches, brochettes, petits rôtis,...) qui sont prêtes en quelques minutes.

Morceau	Type(s) de cuisson recommandé	Temps de cuisson (pour 500 g)
Collier	Braiser, Bouillir	1 à 2h.
Côte découverte	Griller, Braiser	5 à 6 min. (grillée)
Côte seconde	Griller	5 à 6 min.
Côte première	Griller	5 à 6 min.
Côte-filet	Griller	5 à 6 min.
Filet	Griller, Rôtir	12 min. (rôti)
Selle	Griller, Rôtir	10 à 15 min. (rôtie)
Gigot	Griller, Rôtir	10 à 15 min. (rôti)
Poitrine	Braiser, Bouillir	1 à 2h.
Haut-de-côtes	Braiser, Bouillir	1 à 2h.
Epaule	Braiser, Rôtir	12 min. (rôtie)
Epaule roulée	Rôtir	12 min.



Les côtes, non séparées, forment un rôti particulièrement savoureux : le carré ; alors que la noix des côtes premières ou filet, détachée de l'os, constitue la « noisette ».

Le collier, la poitrine ou le haut-de-côtes font les délices des plats mijotés : ragoût, navarin, blanquette, tajine,...

Le gigot est traditionnellement rôti entier mais pourquoi ne pas le cuisiner autrement ? En steaks, en pavés ou en petits rôtis, L'épaule est quant à elle idéale pour les sautés, les brochettes ou les émincés, débitée en cubes ou en lanières. Désossée, elle peut aussi accueillir toute sorte de farces et peut être roulée.

## **Viande d'agneau et valeurs nutritionnelles...ou comment appliquer la théorie du moins mais mieux!**

La viande rouge apporte des nutriments indispensables à l'organisme humain:

- Des protéines de haute valeur biologique, plus digestibles et plus équilibrées que les protéines végétales. Une tranche de gigot d'agneau de 100 g apporte 23 g de protéines, soit ¼ des besoins d'une femme de 57 kg qui suit des cours de fitness 1 fois par semaine.
- Du fer d'origine animale, 4 à 5 fois mieux absorbé par notre organisme que son pendant végétal. Il faut seulement 130 g de côtes d'agneau pour apporter l'équivalent en fer absorbé de 3 assiettes d'épinards (600 g).
- Des vitamines, notamment la vitamine B12 qui ne nous est fournie que par les produits d'origine animale et de la vitamine B3.
- Des minéraux : zinc, sélénium. 100 g de côtes d'agneau couvrent 14% des besoins quotidiens d'un homme adulte en fer, 22% de ses besoins en zinc, 13% de ses besoins en sélénium, 48% de ses besoins en vitamine B3 et 67% de ses besoins en vitamine B12.

Le gigot d'agneau est une viande 2 fois plus grasse qu'un rôti de bœuf... mais cette comparaison est toute relative car si la viande d'agneau est considérée sans son gras visible, elle est plus avantageuse que d'autres morceaux du bœuf tels que l'entrecôte ou la bavette,... 100 g de gigot d'agneau rôti apporte 3,6 g d'acides gras saturés et 70 mg de cholestérol...soit environ 1/5<sup>ème</sup> des recommandations journalières pour ces 2 nutriments.

Limiter la consommation en lipides nécessite de privilégier les morceaux de viande sans gras visible (c'est-à-dire ceux qui ne sont ni lardés, ni persillés) ou ceux dont les parties grasses peuvent être facilement enlevées. Les modes de préparation de la viande ont également toute leur importance. Un même morceau grillé ou poêlé n'apportera pas la même quantité de lipides, et ce sans parler des sauces qui apportent plus de lipides que la viande elle-même ! Du gigot d'agneau rôti, c'est environ 2 x moins de graisses que du vol-au-vent au poulet ou 3 x moins de graisses que de la chipolata de porc...

## **A l'herbe, l'agneau a des qualités nutritionnelles supérieures**

Les qualités nutritionnelles et sensorielles des viandes sont influencées par les techniques d'élevage et l'alimentation donnée aux animaux.

L'alimentation à l'herbe des agneaux a un impact positif sur les qualités nutritionnelles de la viande, en comparaison avec une viande provenant d'un agneau élevé en bergerie (soit nourri avec des aliments concentrés et du foin). Une alimentation à l'herbe est en effet favorable à la valeur santé des acides gras déposés dans la viande, avec une moindre proportion d'acide palmitique -un acide gras saturé réputé pro-athérogène- et une plus grande proportion d'acides gras de la famille des omégas 3 et du CLA (acides linoléiques conjugués). Ces CLA auraient des effets bénéfiques sur la santé : propriétés anti-cancéreuses, propriétés hypocholestérolémiantes et effet sur le dépôt de graisse au niveau des adipocytes. Dans notre alimentation, ces dérivés de l'acide linoléique se retrouvent principalement dans les matières grasses du lait et de la viande des ruminants, les bactéries présentes dans le rumen de ceux-ci convertissant l'acide linoléique en CLA.

A contrario, une viande provenant d'un agneau élevé à l'herbe aura des qualités sensorielles inférieures à une viande provenant d'un agneau élevé en bergerie : elle sera plus sombre et aura une flaveur plus forte. Notons que la flaveur de la viande est davantage influencée par l'âge d'abattage : plus l'agneau sera abattu tard, plus elle sera forte ; hors les agneaux de bergerie sont consommés vers l'âge de 3 mois alors que les agneaux d'herbage le sont vers l'âge de 6 mois.

Outre qu'elle est bénéfique pour la santé humaine, l'alimentation des ovins à l'herbe permet de réduire les charges d'alimentation dans le contexte actuel de volatilité du prix des matières premières, tout en maintenant une productivité animale élevée. Elle répond également aux attentes des consommateurs et plus largement de la société en matière de conditions d'élevage des animaux et de leur bien-être, ainsi que d'environnement et d'entretien de l'espace.

Précisons qu'en Wallonie, la production d'agneaux de bergerie reste une production liée à l'herbe, les brebis mères étant mises en prairie une fois les agneaux « partis ».

## Des recettes pour cuisiner l'agneau au quotidien

**Mentions:** Recettes et stylisme: Malika Hamza - Illustrations photographiques: Alexandre Bibaut

### Terroirs revisités

#### Brochettes d'agneau façon yakitori et jeunes oignons rôtis



Temps de préparation: 15 min.

Temps de cuisson: 7 min.

Ingrédients pour 4 personnes: 600 g de gigot d'agneau sans os, 2 gousses d'ail, 3 c. à s. de sauce yakitori, 2 c. à s. d'huile d'arachide, 1 petit piment sec, le jus d'1 citron vert, 2 bottes d'oignons verts, sel, 240 g de riz Thaï, graines de nigelle et fleurs d'origan pour la décoration

Faites tremper 8 brochettes en bois dans de l'eau froide. Découpez le gigot en 32 cubes de taille égale. Dans un plat creux, mélangez l'ail haché, la sauce yakitori, l'huile d'arachide, le piment sec écrasé entre les doigts, le jus de citron vert et 1 pincée de sel. Ajoutez les cubes de viande d'agneau et mélangez. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner à température ambiante 20 min, le temps de faire cuire le riz. Pendant ce temps, faites cuire le riz dans de l'eau salée.

Retirez le pied des oignons vert. Faites-les griller rapidement sur le grill, à la plancha ou à la poêle. Retirez-les du feu. Egouttez les cubes de viande et piquez-les sur les brochettes de bois égouttées. Faites cuire les brochettes 7 min. sur le grill, à la plancha ou à la poêle en retournant les brochettes régulièrement. Retirez-les du feu et laissez-les reposer 5 min. au chaud afin que les jus se répartissent.

**Conseil:** la viande d'agneau se prête particulièrement bien aux brochettes, car elle est tendre et cuit rapidement. Choisissez du gigot, de l'épaule ou du filet.

## Côtes d'agneau marinées à la chermoula



Temps de préparation: 15 min.

Temps de cuisson: 8 min.

Ingrédients pour 4 personnes: 12 côtelettes d'agneau, 1 bouquet de persil plat, 1 bouquet de coriandre, 2 gousses d'ail, 2 c. à c. de paprika doux, 2 c. à c. de cumin en poudre, 1/2 c. à c. de paprika fort, 3 c. à s. de jus de citron, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel, 1 bouquet de menthe

Hachez grossièrement le persil plat et la coriandre. Versez les herbes dans un plat creux. Dégermez l'ail. Ecrasez l'ail et ajoutez-le aux herbes avec toutes les épices, du sel, le jus de citron et l'huile. Mélangez. Déposez les côtes d'agneau dans cette marinade, couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 20 min.

Egouttez les côtelettes et faites-les griller dans une poêle 4 min. de chaque côté. Retirez les côtelettes. Ajoutez le jus de marinade et donnez un bouillon. Servez les côtelettes avec le jus de marinade en saucière, du pain et quelques feuilles de menthe fraîche.

**Conseil:** Ne retournez les côtelettes d'agneau qu'une fois au cours de la cuisson et ne les piquez pas afin de bien conserver le jus à l'intérieur.



## Saltimbocca d'agneau à la sauge et au vin blanc



Temps de préparation: 20 min.

Temps de cuisson: 15 min.

Ingrédients pour 4 personnes: 4 tranches de gigot d'agneau, 4 tranches de jambon de Bayonne AOC, 3 branches de sauge, 20 cl de vin blanc sec, 2 c. à s. de farine, 1 citron, 1 gousse d'ail, huile d'olive, 20 g de beurre, sel, poivre noir du moulin, 300 g de tagliatelles

Retirez l'os central des tranches de gigot. Déposez 1 tranche de gigot sur le plan de travail recouvert d'une feuille de papier à pâtisserie. Aplatissez la tranche de gigot avec un marteau à viande. Salez et poivrez sur les deux faces. Disposez 1 tranche de jambon de Bayonne et 3 feuilles de sauge sur chaque tranche de gigot. Roulez la saltimbocca et piquez-la avec 2 cure-dents. Farinez-la légèrement. Répétez l'opération avec les autres tranches.

Faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les saltimbocca à feu moyen 10 min. avec la gousse d'ail épluchée et entière. Retournez-les en cours de cuisson. Retirez les saltimbocca de la poêle et maintenez-les au chaud. Déglacez au vin blanc et au jus de citron. Réduisez la sauce de moitié à feu moyen. Réduisez le feu et ajoutez le beurre coupé en petits morceaux afin de lier la sauce. Replacez les saltimbocca dans la poêle et poursuivez la cuisson 5 min. à feu doux.

Servez avec les tagliatelles.

**Conseil:** Si vous ne disposez pas d'un marteau à viande, utilisez le fond d'une casserole ou un rouleau à pâtisserie.

### Wraps d'agneau et salsa verte



Temps de préparation: 15 min.

Temps de cuisson: 15 min.

Ingrédients pour 4 personnes: 450 g de gigot ou d'épaule d'agneau sans os, 4 grandes crêpes à wrap, 4 branches de menthe, 1/2 bouquet de persil plat, 1 c. à s. de moutarde forte, 1 gousse d'ail, 3 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de jus de citron, 1 poignée de feuilles de céleri vert, 6 feuilles laitue pommée, 1 petite betterave rouge crue, sel, poivre noir du moulin

Préchauffez le four à 150°C. Hachez les feuilles de menthe et de persil plat. Dans un plat creux, mélangez les herbes hachées, la moutarde, l'ail écrasé, le jus de citron et 2 c. à s. d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez.

Hachez grossièrement les feuilles de céleri et les feuilles de laitue. Épluchez la betterave et râpez-la. Mélangez les feuilles de céleri et la betterave.

Coupez l'agneau en lamelles épaisses. Salez et poivrez la viande. Faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les lamelles d'agneau et laissez cuire à feu moyen pendant 8 minutes en remuant de temps en temps.

Tartinez chaque crêpe avec la sauce. Déposez des lamelles de viande, une bonne poignée de salade et roulez les wraps en serrant bien. Déposez-les dans le four préchauffé et laissez-les 5 min avant de les servir.

**Conseil:** Remplacez la salsa verte par une salsa de tomates bien mûres.

## Lamburger, céleri et carottes râpés, aïoli tout doux



Temps de préparation: 15 min.

Temps de cuisson: 15 min.

Ingrédients pour 4 personnes: 450 g de rumsteak d'agneau, 3 carottes, 100 g de céleri rave, 2 gousses d'ail, 1 jaune d'œuf, huile de colza, huile d'olive, 4 petits pains type ciabatta, sel, poivre noir du moulin, 1/2 citron

Epluchez l'ail et faites-le blanchir dans de l'eau bouillante 2 min. Egouttez-le et pilez-le dans un mortier avec un peu de sel afin de le réduire en pommade. Ajoutez le jaune d'œuf, du sel et du poivre. Commencez à tourner le tout en laissant tomber l'huile de colza goutte à goutte. Epluchez le céleri rave et citronnez-le. Epluchez les carottes. Râpez les carottes et le céleri. Versez-les dans un plat creux, ajoutez un filet de jus de citron et 2 c. à s. d'aïoli. Mélangez.

Préchauffez le four à 150°C.

Découpez les pains en deux et déposez-les dans le four afin de les réchauffer.

Salez les rumsteaks. Tranchez les rumsteaks en morceaux épais. Faites chauffer le beurre et 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire la viande à feu moyen 2 min. de chaque côté.

Sortez les pains du four. Déposez 3 c. à s. de salade de carotte et céleri. Répartissez la viande dessus et déposez l'autre moitié du pain en appuyant. Piquez avec un pique en bois pour maintenir le sandwich.

**Conseil:** Retirez les gousses d'ail de la mayonnaise pour une version plus *enfants*.

## A table!

### Rigatoni al ragù d'agneau



Temps de préparation: 10 min.

Temps de cuisson: 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes: 400 g d'épaule d'agneau sans os, 1 oignon, 2 branches de céleri, 2 carottes, 250 g de tomates concassées, 400 g de rigatoni, 3 c. à s. d'huile d'olive, 2 feuilles de laurier, 1 branche de thym, sel, poivre noir, parmesan pour le service

Hachez grossièrement la viande au couteau. Versez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une cocotte et faites sauter la viande à feu vif 5 min. en tournant. Versez la viande dans le bol d'un robot et donnez 1 tour de hachoir afin d'affiner le hachis. Réservez. Hachez finement l'oignon, le céleri et les carottes. Faites sauter 5 min l'oignon, le céleri et la carotte dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez la viande d'agneau hachée, les tomates concassées, les feuilles de laurier, la branche de thym, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 20 min. à feu doux en tournant de temps en temps. Rectifiez l'assaisonnement.

Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée. Juste avant de les égoutter, réservez 1 petite louche d'eau de cuisson et versez-la dans la cocotte avec la sauce. Egouttez les rigatoni et versez-les dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 3 min. à feu vif en tournant. Servez immédiatement avec du parmesan fraîchement râpé.

**Conseil:** Cette préparation à base de viande d'agneau hachée maison est bien moins grasse et plus sûre que les viandes hachées préparées du commerce qui contiennent beaucoup de gras de même que des additifs.

## Rumsteak d'agneau aux épices et tranches de potimarron vapeur



Temps de préparation: 10 min.

Temps de cuisson: 15 min.

Ingrédients pour 4 personnes: 550 g de rumsteak d'agneau découpé en 4 morceaux, 600 g de potimarron, 1 bâton de cannelle, 3 étoiles de badiane (anis étoilé), 1/2 c. à c. de flocons de piment, 20 cl de fond de bœuf, 20 g de beurre, huile d'olive, 1 c. à s. de tamari<sup>4</sup>, le jus d'1/2 citron vert, sel

Préchauffez le four à 150°C.

Lavez le potimarron et découpez-le en deux. Grattez les grains et les filaments à l'aide d'une cuillère. Découpez le potimarron en tranches épaisses. Faites-les cuire à la vapeur 15 min.

Salez les rumsteaks. Faites chauffer le beurre et 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle. Déposez les 4 rumsteaks dans la poêle avec la cannelle et la badiane et faites-les cuire 2 min. de chaque côté. Déposez les rumsteaks dans un plat à four et enfournez 7 min. Versez le fond dans la poêle avec le jus de citron vert, les flocons de piment, le tamari et donnez un bouillon en tournant. Poursuivez la cuisson 5 min. Passez au chinois.

Servez les rumsteaks avec les tranches de potimarron et répartissez le jus de cuisson.

---

<sup>4</sup> Tamari ou sauce soja japonaise



## Wok d'agneau au céleri vert et poivrons rouges



Temps de préparation: 10 min.

Temps de cuisson: 17 min.

Ingrédients pour 4 personnes: 450 g de rumsteak d'agneau, 2 branches de céleri vert, 1 gros poivron rouge, 2 gousses d'ail, 2 cm de gingembre frais, 2 c. à s. de sauce soja light, 1 c. à c. d'huile de sésame grillé, 1 c. à c. de féculé de maïs, 1/2 c. à c. de flocons de piment, 1/2 c. à c. de 5 épices, huile d'arachide, 1/3 bouquet de coriandre

Découpez la viande d'agneau en fines lamelles et versez-la dans un plat profond. Dans un petit bol, mélangez la féculé de maïs avec la sauce soja, l'huile de sésame grillé, le gingembre épluché et râpé, les flocons de piment, le 5 épices et 1 c. à c. d'eau froide. Mélangez et versez sur la viande. Mélangez le tout. Couvrez le plat d'un film alimentaire et laissez mariner le temps de préparer les légumes.

Découpez le céleri en bâtonnets. Retirez le pédoncule du poivron. Retirez les grains et les parties blanches internes et découpez le poivron en lamelles.

Versez 1 filet d'huile d'arachide dans un wok. Lorsque l'huile est chaude, versez le céleri et le poivron et faites sauter à feu vif durant 8 min. Versez les légumes dans un plat et couvrez afin de maintenir au chaud. Egouttez la viande et gardez la marinade. Hachez l'ail. Versez 1 c. à s. d'huile d'arachide dans le wok et faites sauter l'ail 1 min. à feu vif en tournant. Versez la viande dans le wok et faites-la sauter 3 min. à feu vif en tournant. Ajoutez les légumes et la marinade et poursuivez la cuisson 5 min. à feu vif en tournant. Servez avec des feuilles de coriandre et du riz blanc.

**Conseil:** Délicieux avec des nouilles chinoises à la place du riz

## Comme au resto

### Ravioles d'agneau au gingembre, petit bouillon végétal



Temps de préparation: 10 min.

Temps de cuisson: 17 min.

Ingrédients pour 4 personnes: 200 g de gigot d'agneau sans os, 2 cm de racine de gingembre, 1 blanc d'œuf, 8 carrés de pâte à raviole chinoise, 15 tiges de ciboulette, 1/2 bouquet de coriandre, 1 c. à s. de vin de Jerez<sup>5</sup> sec, 1 c. à s. de sauce soja, 1,2 litres de bouillon de veau maison, 1 navet, quelques fleurs comestibles, petites feuilles (origan, coriandre, shiso, etc.), poivre noir, sel

Dans le bol d'un robot, mixez la viande d'agneau coupée en cubes, le gingembre épluché et coupé en lamelles, le blanc d'œuf, la ciboulette ciselée, la coriandre grossièrement hachée, le vin de Jerez, la sauce soja et du poivre noir. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte.

Déposez une cuillère de farce dans un carré de pâte. Passez de l'eau froide avec le doigt sur tout le pourtour du carré de pâte et refermez la raviole en pressant bien les bords. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients. Faites chauffer le bouillon de veau dans un poêlon et maintenez-le au chaud jusqu'au service.

Faites bouillir 2 litres d'eau salée. Plongez les ravioles 3 minutes dans l'eau bouillante. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et répartissez-les dans les assiettes de service. Versez le bouillon de veau chaud sur les ravioles. Ajoutez les lamelles de navet, les petites feuilles et les fleurs. Servez immédiatement.

---

<sup>5</sup> Aussi appelé vin de Xérès

## Noisette d'agneau aux morilles et aux châtaignes



Temps de préparation: 15 min.

Temps de cuisson: 18 min.

Ingrédients pour 4 personnes: 600 g de noisette d'agneau, 20 morilles séchées, 200 g de châtaignes cuites, 1 poignée de cerfeuil, 1 échalote, 1 petite gousse d'ail, 10 cl de whisky belge, 20 cl de crème liquide, huile d'olive, sel, poivre noir du moulin

Faites réhydrater les morilles dans de l'eau tiède.

Hachez finement l'échalote et l'ail et faites-les revenir à feu doux 5 min. dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez les morilles bien égouttées et poursuivez la cuisson 5 min. à feu doux. Ajoutez le whisky et donnez un bouillon. Baissez le feu, ajoutez la crème et les châtaignes. Salez et poivrez. Laissez cuire doucement 8 min. Gardez au chaud.

Salez les noisettes d'agneau. Saisissez-les dans une poêle très chaude avec 1 c. à s. d'huile d'olive, 4 min. de chaque côté. Retirez-les du feu et laissez-les reposer 5 min. en les maintenant au chaud. Découpez-les en fines tranches et servez-les avec le ragout de morilles et châtaignes. Servez la sauce à part.