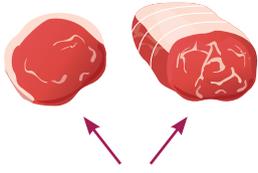
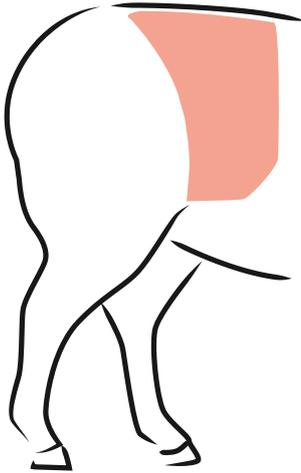


LES CÔTES

SANS MANCHE > À RÔTIR / À GRILLER



Rôti sans os,
Pavé sans os



Moins classiques que les fameuses côtes « à manche », les côtes filet peu grasses et tendres, sont présentées traditionnellement simples ou doubles.



Quelles solutions ?

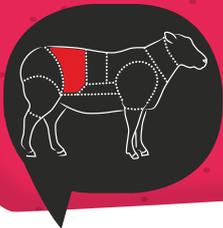
A partir du carré filet, préparer des rôtis ou de multiples pièces à griller sans os : filets, brochettes, émincés...

Quand les proposer ?

- Saison : toute l'année.
- Fin de semaine, jours festifs.

➤ LES DIFFÉRENTES PARTIES DU CARRÉ FILET

	FILET	NOIX DE FILET	FLANCHET
CARACTÉRISTIQUES	Morceau fin, tendre et très peu gras.	Morceau tendre et peu gras.	Morceau savoureux, nécessitant un parage plus poussé pour optimiser sa tendreté.
MODE DE CUISSON	 A griller	 A rôtir  A griller	 A rôtir  A griller
POIDS	300 gr environ	800 gr environ	250 gr environ

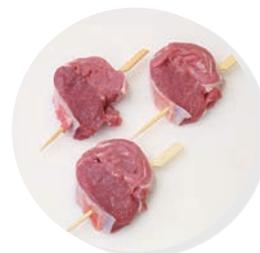


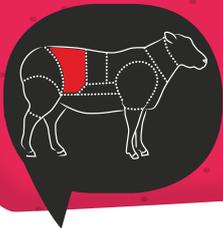
LES CÔTES SANS MANCHE

À RÔTIR / À MIJOTER

➤ PRÉPARATION DES DÉCOUPES

MORCEAU	MÉTHODOLOGIE DE DÉCOUPE	TEMPS DÉCOUPE / POIDS
FILET Pièces à griller	<ul style="list-style-type: none">- A partir du carré filet double, lever les 2 filets.- Parer les 2 pièces. <p>Prêt pour la vente.</p>	<p> Temps estimé : 5 minutes</p> <p> Poids : 2 x 150 g environ</p>
FILET Brochettes	<ul style="list-style-type: none">- A partir du carré filet double, lever les 2 filets.- Parer les 2 pièces.- Couper en cube et monter en brochettes. <p>Prêt pour la vente.</p>	<p> Temps estimé : 5 minutes</p> <p> Poids : 300 gr environ</p>
NOIX DE FILET ET FLANCHET Rôtis sans os 2 À 3 PERS / RÔTI 	<ul style="list-style-type: none">- A partir du carré filet double, lever les 2 filets.- Désosser les vertèbres.- Séparer les 2 carrés et parer chacun d'eux.- Rouler chacune des 2 pièces à la manière d'un rôti en les entourant du flanchet en donnant une forme homogène. <p>Prêt pour la vente.</p>	<p> Temps estimé : 5 minutes</p> <p> Poids : 2 x 450 gr environ</p>
NOIX DE FILET ET FLANCHET Pavés sans os	<ul style="list-style-type: none">- A partir du carré filet double, lever les 2 filets.- Désosser les vertèbres.- Séparer les 2 carrés et parer chacun d'eux.- Rouler chacune des 2 pièces à la manière d'un rôti en donnant une forme homogène puis piquer tous les 1,5 cm d'un pic bambou.- Trancher entre chaque pique. <p>Prêt pour la vente.</p>	<p> Temps estimé : 5 minutes</p> <p> Poids : 900 gr environ</p>
NOIX DE FILET Pavés sans os	<ul style="list-style-type: none">- A partir du carré filet double, lever les filets et séparer les flanchets.- Désosser les noix d'un seul tenant.- Parer, façonner puis piquer tous les 1,5 cm d'un pic bambou.- Trancher entre chaque pique. <p>Prêt pour la vente.</p>	<p> Temps estimé : 5 minutes</p> <p> Poids : 750 gr environ</p>
FLANCHET Emincés	<ul style="list-style-type: none">- A partir du carré filet double, séparer les flanchets.- Parer et piécer sous forme d'émincés. <p>Prêt pour la vente.</p>	<p> Temps estimé : 5 minutes</p> <p> Poids : 250 gr environ</p>





LES CÔTES SANS MANCHE

À RÔTIR / À MIJOTER

➤ PRÉSENTATION EN POINT DE VENTE

		FILET	BROCHETTES	RÔTIS SANS OS	PAVÉS SANS OS	ÉMINCÉS
EN BOUCHERIE ARTISANALE		FILETS D'AGNEAU	BROCHETTES D'AGNEAU	RÔTI FILET SANS OS	CÔTES SANS OS	ÉMINCÉS D'AGNEAU
EN GRANDE ET MOYENNE SURFACE	Dénomination RAYON TRAD	FILETS D'AGNEAU	BROCHETTES D'AGNEAU	RÔTI FILET SANS OS	CÔTES SANS OS	ÉMINCÉS D'AGNEAU
	Dénomination RAYON LS	RÔTI SANS OS *** A griller	BROCHETTES *** A griller	RÔTI ***	PAVÉS *** A griller	ÉMINCÉS



➤ LES BÉNÉFICES D'UNE DÉCOUPE ADAPTÉE

EN POINT DE VENTE

- Une plus grande diversité dans l'offre « à griller »
- Des découpes pour permettre un meilleur équilibre matière dans les périodes festives
- Des pièces à griller sans os, plus attractives

EN CUISINE

- Des découpes faciles à cuire
- Des pièces sans os pour une découpe plus facile
- Des côtes « sans os » pour limiter les déchets



CONSEILS DE CUISSON

RÔTIS SANS OS



Sortir sa pièce de viande du réfrigérateur une demi-heure avant cuisson.

- 1 - Faire revenir la viande sur toutes ces faces dans une poêle très chaude avec un peu d'huile.
- 2 - Enfournier le rôti à 180 °C, pendant 8 à 10 min selon l'épaisseur du rôti.
- 3 - Laisser reposer la viande 5 min avant de servir.

Option : Possibilité d'utiliser une sonde de cuisson. Retirer le rôti du four lorsqu'il atteint une température à cœur de 50° (cuisson rosée) puis laisser reposer un tiers du temps de cuisson.

	Rosée	A point	Bien cuit
Temp. sortie du four	50 °	56 °	62 °
Temp. après repos	55 °	62 °	68 °

FILETS, PAVÉS, BROCHETTES



Sortir la viande du réfrigérateur 10 min avant cuisson.

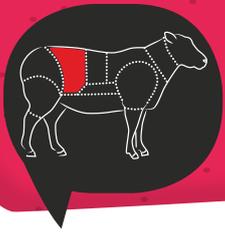
- 1 - Faire revenir les pavés 2 minutes sur chaque face à forte chaleur.
- 2 - Finir la cuisson à feu moyen selon un temps variable en fonction de l'épaisseur.
- 3 - Assaisonner en fin de cuisson et laisser reposer la viande quelques minutes avant de la servir.

ÉMINCÉS



Sortir la viande du réfrigérateur quelques minutes avant cuisson.

- 1 - Faire chauffer très peu de matière grasse dans une poêle et y jeter les émincés pour les saisir 2 à 3 minutes.



LES CÔTES SANS MANCHE

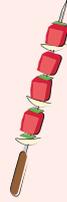
À RÔTIR / À MIJOTER



> CONSEILS DÉGUSTATION



Les rôtis : Pour savourer pleinement un rôti d'agneau avec ou sans os, la cuisson rosée est à privilégier. La jutosité de la viande sera davantage préservée.



Filets, pavés, brochettes : La cuisson rosée est à privilégier pour conserver le moelleux et la tendreté de la viande. Ne pas oublier de laisser reposer la viande quelques minutes avant de la servir.



> CÔTÉ CUISINE

Filets d'agneau et salade de saison



Faire cuire les filets à la poêle quelques minutes pour une cuisson rosée et les servir tranchés sur une salade sucrée-salée préparée avec des fruits de saison (Figues à l'automne, pommes-poires en hiver, pêches en été). Ajouter selon les goûts du fromage de chèvre. Assaisonner d'une vinaigrette aux herbes fraîches et parsemer de noisettes concassées.

Brochettes d'agneau orientales



Préparer une marinade composée d'huile d'olive, d'oignon haché, de persil, coriandre, paprika, cumin, piment, gingembre, poivre, sel. Placer la viande dans la marinade et laisser reposer plusieurs heures au frais. Faire cuire au grill ou au barbecue. Servir avec une semoule avec graines de coriandre.

Wok d'agneau, légumes de saison et noisettes



Dans une poêle, faire revenir un oignon ciselé fin dans 1 cuillère d'huile d'olive. Ajouter des poivrons et pois gourmands coupés en lanières (ou tout autre légume de saison).

Faire cuire 10 min puis réserver. Dans la même poêle, faire revenir la viande émincée 3 min dans une noisette d'huile bien chaude. Au moment de servir, ajouter les légumes, 1 cuillère de sauce soja et des noisettes concassées.

Rôti



Faire cuire son rôti puis le servir accompagné de poivrons confits à l'huile d'olive et piment d'Espelette. Avec le reste du rôti, préparer des tartines avec des lamelles de viande et de poivrons confits et les servir accompagnées d'une salade.