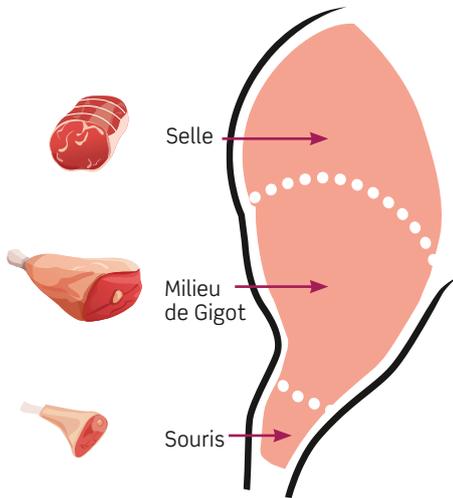


LE GIGOT

À RÔTIR / À MIJOTER



Synonyme de plat traditionnel et festif, comme le fameux gigot de 7h, le gigot entier est une pièce de plus de 2,3 kg avec os en moyenne (ou 1,8 kg pour un gigot raccourci).

Il est à réserver pour les grandes tablées.

Pour s'adapter à une consommation plus actuelle ou à des foyers plus petits la solution est de trancher le gigot pour en faire des rôtis (fiche solutions 1) ou pour le griller (fiche solutions 2).



Quelles solutions ?

A partir d'un gigot prêt à la vente, préparer plusieurs rôtis pour un nombre plus limité de convives.

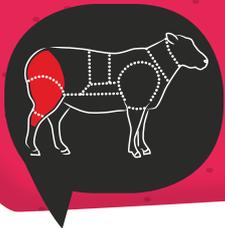
Quand les proposer ?

- Saison : automne et hiver.
- Toute la semaine.

➤ LES DIFFÉRENTES PARTIES DU GIGOT

	SOURIS	MILIEU DE GIGOT	SELLE
CARACTÉRISTIQUES	Morceau gélatineux, nécessitant une cuisson longue pour une texture moelleuse à la dégustation.	Morceau tendre nécessitant une cuisson rapide. A cuire rosé pour conserver la jutosité du morceau.	Morceau tendre nécessitant une cuisson rapide. A cuire rosé pour conserver la jutosité du morceau.
MODE DE CUISSON	 A rôtir  A mijoter	 A rôtir  A griller *	 A rôtir  A griller *
POIDS	300 gr environ	1,6 kg environ	400 gr environ

* Voir fiche «Le gigot à griller»



LE GIGOT

À RÔTIR / À MIJOTER

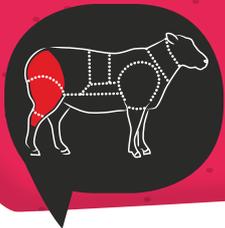
➤ PRÉPARATION DES DÉCOUPES À RÔTIR, À MIJOTER

MORCEAU	MÉTHODOLOGIE DE DÉCOUPE	TEMPS DÉCOUPE / POIDS
SOURIS 1 À 2 PERS 👤👤	<ul style="list-style-type: none"> - Séparer la souris du milieu de gigot au niveau de la jointure et couper droit. <p>Prêt pour la vente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Temps estimé : moins de 1 minute 📏 Poids : 300 gr environ
SELLE 1 rôti sans os 2 À 3 PERS 👤👤👤	<ul style="list-style-type: none"> - Séparer la selle du milieu de gigot au niveau de la tête du fémur. - Parer y compris la noix de gras située sous la tête de filet. - Ficeler la selle en lui donnant une forme rectangulaire et une épaisseur régulière. <p>Prêt pour la vente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Temps estimé : moins de 5 minutes 📏 Poids du rôti : 400 gr environ
1-MILIEU DE GIGOT Avec os 3 À 5 PERS / RÔTI 👤👤👤👤	<p>Préparer 2 rôtis avec os à partir du milieu de gigot :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retirer les têtes de fémur du milieu de gigot. - Couper en deux le milieu de gigot. - Parer les deux rôtis en n'oubliant pas l'artère fémorale et la noix de gras située au niveau de la « sous-noix, nerveux de gîte ». Ficeler. <p>Prêt pour la vente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Temps estimé : moins de 5 minutes 📏 Poids du rôti : 2 x 700 gr environ
2-MILIEU DE GIGOT Avec ou sans os 4 À 7 PERS 👤👤👤👤👤	<p>Préparer 1 rôti avec ou sans os à partir du milieu gigot :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retirer le fémur en coulant l'os. Parer le milieu de gigot. - Ficeler. - Option avec os : Scier les deux extrémités du fémur et réinsérer le canon du fémur dans le milieu de gigot avant de ficeler. <p>Prêt pour la vente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Temps estimé : moins de 5 minutes 📏 Poids du rôti : 1,2 à 1,5 kg selon la présentation avec ou sans os



➤ PRÉSENTATION EN POINT DE VENTE

		SOURIS	RÔTI AVEC OS MILIEU DE GIGOT	RÔTI SANS OS MILIEU DE GIGOT	SELLE
EN BOUCHERIE ARTISANALE		SOURIS	GIGOT RACCOURCI AVEC OS	GIGOT RACCOURCI SANS OS	SELLE
EN GRANDE ET MOYENNE SURFACE	Dénomination RAYON TRAD	SOURIS	GIGOT RACCOURCI AVEC OS	GIGOT RACCOURCI SANS OS	SELLE
	Dénomination RAYON LS	SOURIS *** À mijoter SOURIS *** À rôtir	GIGOT *** AVEC OS À rôtir	GIGOT *** SANS OS À rôtir	RÔTI ***



LE GIGOT

À RÔTIR / À MIJOTER



> LES BÉNÉFICES D'UNE DÉCOUPE ADAPTÉE

EN POINT DE VENTE

- Des découpes pour 2 à 7 personnes, de quoi satisfaire toutes les demandes des clients
- Des découpes de différentes tailles pour rendre l'offre plus attractive et donner de nouvelles idées aux clients
- Des découpes pour permettre de vendre ses gigots tout au long de la semaine et améliorer l'équilibre matière

EN CUISINE

- Des découpes de taille plus régulière pour une cuisson plus homogène
- Des découpes mieux parées, pour limiter les déchets dans l'assiette
- Des découpes avec moins d'os, pour un tranchage plus facile
- Des découpes qui distinguent morceaux à cuisson lente et à cuisson rapide pour une meilleure cuisson et un plaisir renforcé à la dégustation
- Des découpes plus petites pour raccourcir les temps de cuisson



CONSEILS DE CUISSON

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

SOURIS



1 - Enfourner à four très chaud 220°C (Th 7/8 pendant 5 minutes) avec de l'eau au fond du plat puis faire cuire à 160° pendant 1h15 à 1h30 minimum en arrosant régulièrement.

Ou



1 - Faire revenir chaque face dans une cocotte bien chaude avec une matière grasse qui ne brûle pas.

2 - Laisser mijoter dans suffisamment de liquide pendant 1h30 à 2h à feu doux.

RÔTIS



1 - Faire revenir chaque face dans une poêle très chaude avec une matière grasse qui ne brûle pas (ou enfourner à four très chaud 220°C - Th 7/8 pendant 5 minutes)

2 - Faire cuire à 180° - Le temps de cuisson dépendra de l'épaisseur du rôti.

3 - Au sortir du four, couvrir d'un papier aluminium en laissant une cheminée et laisser reposer environ un tiers du temps de cuisson.

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°



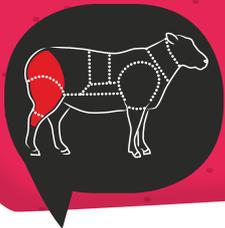
> CONSEILS DÉGUSTATION



Les rôtis : Pour savourer pleinement un rôti d'agneau, une cuisson rosée est à privilégier. La jutosité de la viande sera ainsi conservée.



Les souris : Pour profiter pleinement du moelleux de ce morceau emblématique de l'agneau, la cuisson au four ou mijotée doit être suffisamment longue.



LE GIGOT

À RÔTIR / À MIJOTER



> CÔTÉ CUISINE

Rôti d'agneau laqué

Démarrer la cuisson du rôti en l'enduisant d'ail écrasé, de romarin et d'huile d'olive, saler, poivrer. A mi-cuisson, enduire le rôti d'un mélange miel-moutarde et finir la cuisson.

Rôti d'agneau printanier

Faire revenir le rôti sur toutes les faces puis faire cuire au four accompagné de tomates cerise, quelques pommes de terre nouvelles, de gousses d'ail entières non épluchées et d'un mélange d'herbes fraîches (thym, sarriette, marjolaine, etc...), sel et poivre.

Souris mijotées au curry

Dans une cocotte, faire revenir les souris puis laisser mijoter avec des oignons, du concentré de tomate, du curry et couvert de bouillon. Ajouter 1/2h avant la fin de cuisson du lait de coco et finir la cuisson à découvert à feu doux.

Souris au four

Faire une préparation à base d'huile d'olive (6 c. à s.), de vinaigre Xérès (6 c. à s.), de bouillon (1,5cl), de paprika (2 c. à c.), de thym séché, sel et poivre. Couper en rondelles un mélange de légumes au choix (type carottes, pommes de terre, patates douces, panais, etc...). Placer les légumes et les souris dans un plat, arroser de la moitié de la préparation et faire cuire en arrosant régulièrement la viande avec le reste de la préparation.