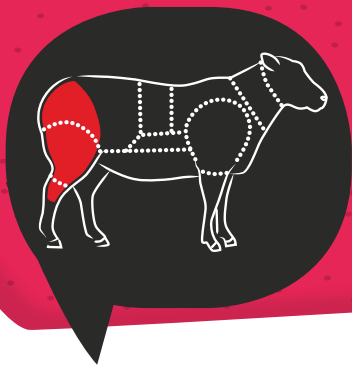
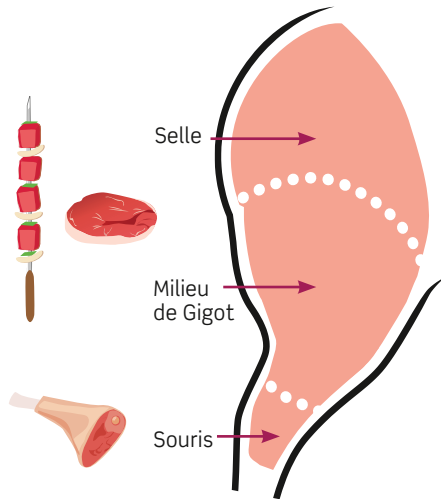




LE GIGOT

À GRILLER



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, démonter complètement le gigot et proposer plusieurs alternatives de découpes pour séduire davantage de consommateurs.

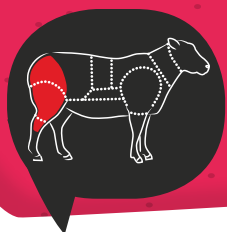
Quand les proposer ?

- Saison : Printemps, été.
- 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 rôtir, à mijoter»



LE GIGOT À GRILLER

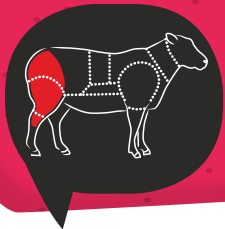
➤ PRÉPARATION DES DÉCOUPES À GRILLER

MORCEAU		MÉTHODOLOGIE DE DÉCOUPE		TEMPS DÉCOUPE / POIDS	
À partir d'un gigot désossé comme un cuisseau de veau					
SELLE	Cubes	- Parer la selle y compris la noix de gras située sous la tête du filet. - Découper des cubes réguliers pour des brochettes. Prêt pour la vente.		 Temps estimé : moins de 5 minutes	 Poids : 300 gr environ
	Emincés	- Parer la selle y compris la noix de gras située sous la tête du filet. - Découper sous forme d'émincés. Prêt pour la vente.		 Temps estimé : moins de 5 minutes	 Poids : 300 gr environ
MILIEU DE CICOT	Cubes à brochettes	- Parer chacune des « noix » (« sous-noix », « noix pâtissière », « noix »). - Découper des cubes réguliers pour des brochettes. Prêt pour la vente.		 Temps estimé : moins de 5 minutes	 Poids : 1,2 kg
	Tranches	- Parer la « noix » et la « noix pâtissière ». - Trancher de manière régulière. Prêt pour la vente.		 Temps estimé : moins de 5 minutes	 Poids : 800 gr environ
	Emincés	- Parer la « sous-noix ». - Couper sous forme d'émincés. Prêt pour la vente.		 Temps estimé : moins de 5 minutes	 Poids : 400 gr environ
	Tranches fines	- Parer la « sous-noix ». - Découper des tranches fines pour une cuisson sur pierre. Prêt pour la vente.		 Temps estimé : moins de 5 minutes	 Poids : 400 gr environ



➤ PRÉSENTATION EN POINT DE VENTE

		BROCHETTES (SELLE)	ÉMINCÉS (SELLE)	BROCHETTES (MILIEU DE GIGOT)	TRANCHES (MILIEU DE GIGOT)	ÉMINCÉS (MILIEU DE GIGOT)	TRANCHES FINES (MILIEU DE GIGOT)
EN BOUCHERIE ARTISANALE		CUBES À BROCHETTES	EMINCÉS	CUBES À BROCHETTES	TRANCHES DE GIGOT	EMINCÉS	TRANCHES FINES GIGOT
	Dénomination RAYON TRAD	CUBES À BROCHETTES (GIGOT)	EMINCÉS (GIGOT)	CUBES À BROCHETTES (GIGOT)	TRANCHES DE GIGOT	EMINCÉS (GIGOT)	TRANCHES FINES GIGOT
EN GRANDE ET MOYENNE SURFACE		PIÈCES À BROCHETTES	EMINCÉS	PIÈCES À BROCHETTES	TRANCHES *** A griller	EMINCÉS	CUISSON SUR PIERRE
	Dénomination RAYON LS	PIÈCES À BROCHETTES	EMINCÉS	PIÈCES À BROCHETTES	TRANCHES *** A griller	EMINCÉS	CUISSON SUR PIERRE



LE GIGOT À GRILLER



➤ LES BÉNÉFICES D'UNE DÉCOUPE ADAPTÉE

EN POINT DE VENTE

- Des **découpes variées** pour présenter une gamme plus attractive aux clients
- Un **choix supplémentaire** avec des pièces à griller plus maigres que les côtes
- Une **aide à l'équilibre matière** et une possibilité de vendre ses gigots tout au long de l'année

EN CUISINE

- Des **découpes** pour une cuisson très rapide
- Des **tranches régulières** qui raviront tous les convives
- Des **découpes « sans déchets »** et donc la satisfaction de ne rien laisser sur le bord de l'assiette
- Des **découpes variées** pour des plats variés



CONSEILS DE CUISSON

TRANCHES OU CUBES À BROCHETTES



Sortir la viande 15 minutes avant cuisson.

- 1 - Dans une poêle ou sur la plancha très chaude ou barbecue, mettre un peu de matière grasse qui ne brûle pas puis faire saisir la viande sur chaque face.
- 2 - Baisser le feu et finir la cuisson 1 à 3 minutes par face suivant l'épaisseur de la pièce.
- 3 - Laisser reposer puis saler et poivrer au moment de servir.



EMINCÉS



Sortir la viande quelques minutes avant cuisson.

- 1 - Dans une poêle ou dans un wok très chaud, mettre un peu de matière grasse qui ne brûle pas puis faire saisir la viande pendant 1 minute.
- 2 - Baisser le feu et finir la cuisson 1 à 2 minutes.

TRANCHES FINES

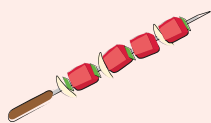


Sortir la viande quelques minutes avant cuisson.

- 1 - Badigeonner au pinceau chaque face des tranches avec de l'huile ou de la marinade.
- 2 - Sur une pierrade ou une plancha bien chaude, saisir la viande de chaque côté.

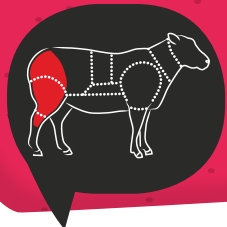


➤ CONSEILS DÉGUSTATION



Les tranches / les cubes à brochettes :

Les pièces dans le gigot sont des morceaux tendres et savoureux. Pour en profiter pleinement une cuisson rosée est recommandée afin de conserver toute la jutosité de la viande.



LE GIGOT À GRILLER



➤ CÔTÉ CUISINE

Tranches d'agneau aux moutardes



Faire cuire les tranches d'agneau puis les laisser reposer. Dans la poêle ayant servi à la cuisson, ajouter une cuillère de crème, une cuillère de moutarde lisse et de moutarde à l'ancienne et faire chauffer doucement tout en décollant les sucs de viande. Napper la viande au moment de servir.

Tranches de gigot marinées au miel



Dans un bol, mélanger 4 c. à c. de miel, 2 c à s. d'huile de sésame (ou huile neutre), du romarin, du sel et du poivre. Disposer les tranches dans un plat et recouvrir de la marinade. Couvrir d'un film alimentaire et laisser 2 heures au frais. Au moment de les cuire, saisir la viande dans une poêle bien chaude 1 min de chaque côté sans ajouter de matière grasse puis baisser le feu et poursuivre la cuisson 2 à 3 min. selon l'épaisseur.

Tranches fines marinées



Préparer une marinade avec de la menthe ou la coriandre ciselée, de l'huile d'olive, le zeste d'un citron, du sel, du poivre. Placer la viande dans la marinade, couvrir d'un film alimentaire et placer au réfrigérateur pendant 2h. Au moment de faire cuire la viande, saisir les tranches sur une pierrade ou une plancha bien chaude.

Émincés d'agneau aux légumes de saison



Prendre des légumes de saison (carottes, oignons, pois gourmands, brocolis ou poivrons, courgettes, oignons...) et les couper en très fines lanières. Dans une poêle ou un wok bien chaud, mettre un peu d'huile d'olive. Y jeter les légumes et les faire cuire 2 à 3 minutes à feu vif. Réserver. Saisir ensuite les émincés d'agneau quelques minutes. En fin de cuisson, remettre les légumes avec la viande et arroser de sauce soja.

Brochette de gigot aux fruits



Saisir dans une poêle chaude les cubes d'agneau pendant 1 à 2 min tout au plus. Laisser refroidir. Pendant ce temps couper en deux des abricots et pruneaux moelleux. Alternier sur des pics à brochettes un cube de viande avec un morceau de fruit. Finir de cuire à la poêle, plancha ou BBQ les brochettes. Saler au moment de servir.

Salade fraîcheur à l'agneau



Préparer une salade : jeunes pousses, herbes fraîches, oignons rouge, pignons de pin. Saisir les émincés d'agneau dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive pendant 2 minutes puis les ajouter à la salade. Assaisonner d'une vinaigrette au vinaigre balsamique.