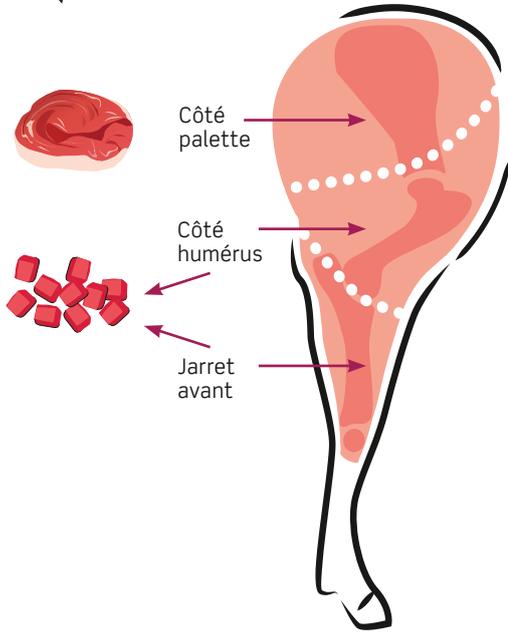


# L'ÉPAULE

À GRILLER / À MIJOTER



Pièce emblématique de l'agneau, l'épaule d'agneau se distingue du gigot par sa taille et donc son coût moindres. De 1,2 kg en moyenne quand elle est proposée entière, elle ne fait plus que 0,9 kg en moyenne lorsqu'elle est désossée.

Proposée entière, l'épaule n'est plus adaptée aux consommations actuelles. De plus présentée avec os, l'épaule peut s'avérer difficile à couper.



## Quelles solutions ?

A partir d'une épaule entière, proposer des tranches d'épaule à griller et des morceaux à mijoter pour tajine.

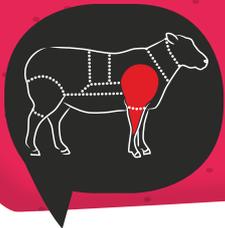
## Quand les proposer ?

- Saison : printemps et été.
- Toute la semaine.

## ► LES DIFFÉRENTES PARTIES DE L'ÉPAULE

	JARRET	CÔTÉ HUMÉRUS	CÔTÉ PALETTE
<b>CARACTÉRISTIQUES</b>	Morceau gélatineux, nécessitant une cuisson longue pour une texture moelleuse à la dégustation.	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.
<b>MODE DE CUISSON</b>	 A mijoter	 A mijoter	 A griller  A rôtir *
<b>POIDS</b>	200 gr environ	400 gr environ	500 gr environ

\* Voir fiche n°3 «L'épaule en rôtis - à rôtir, à mijoter».



# L'ÉPAULE

## À GRILLER / À MIJOTER

### ➤ PRÉPARATION DES DÉCOUPES

#### MORCEAU

##### JARRET ET HUMÉRUS

Sauté sans os



##### PALETTE

Tranches sans os



#### MÉTHODOLOGIE DE DÉCOUPE

- Désosser entièrement l'épaule.
- Séparer les muscles au-dessus de la palette pour obtenir 2 morceaux. Mettre la palette de côté.
- Reprendre la partie jarret et humérus pour la parer en retirant le gras et les têtes de nerfs.
- Couper des cubes de 3 cm x 3 cm environ.

Prêt pour la vente.

- Désosser entièrement l'épaule.
- Séparer les muscles au-dessus de la palette pour obtenir 2 morceaux. Conserver la palette.
- Parer et ôter les têtes de nerfs au niveau du paleron et du jumeau.
- Rouler le jumeau et le paleron sur eux-mêmes pour donner une forme homogène. Piquer tous les 1,5 cm d'un pic bambou.
- Trancher entre chaque pic.

Prêt pour la vente.

#### TEMPS DÉCOUPE / POIDS

Temps estimé :  
moins de 10 minutes

Poids :  
500 gr environ

Temps estimé :  
moins de 10 minutes

Poids :  
400 gr environ

### ➤ PRÉSENTATION EN POINT DE VENTE

#### RÔTI SANS OS (JARRET + HUMÉRUS)

#### TRANCHES PALETTE

#### EN BOUCHERIE ARTISANALE

ÉPAULE (NAVARIN, SAUTÉ, TAGINE)

TRANCHE D'ÉPAULE

#### EN GRANDE ET MOYENNE SURFACE

Dénomination  
RAYON TRAD

ÉPAULE (NAVARIN, SAUTÉ, TAGINE)

TRANCHE D'ÉPAULE

Dénomination  
RAYON LS

SAUTÉ, NAVARIN, TAJINE \*\*  
À mijoter

ÉPAULE \*\*  
À griller



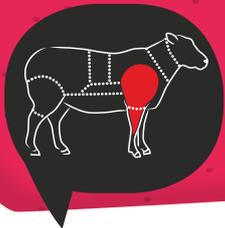
### ➤ LES BÉNÉFICES D'UNE DÉCOUPE ADAPTÉE

#### EN POINT DE VENTE

- Des découpes de tailles modérées pour satisfaire davantage de clients
- Des découpes pour permettre de vendre des épaules tout au long de la semaine
- Des découpes qui améliorent l'équilibre carcasse

#### EN CUISINE

- Des portions adaptées à tous les convives
- Des découpes qui distinguent morceaux à cuisson lente et à cuisson rapide pour une meilleure cuisson et un plaisir renforcé à la dégustation
- Des cuissons faciles à mener
- Des découpes sans os pour limiter les déchets dans l'assiette



# L'ÉPAULE

## À GRILLER / À MIJOTER



### CONSEILS DE CUISSON

#### TRANCHES À GRILLER



Sortir la viande du réfrigérateur 10 minutes avant cuisson.

- 1 - Faire revenir les tranches deux minutes sur chaque face à forte chaleur (poêle bien chaude, gril, plancha ou barbecue).
- 2 - Finir la cuisson à feu moyen ou en éloignant la viande des parties les plus chaudes de la plancha ou du barbecue. Assaisonner en fin de cuisson.
- 3 - Laisser reposer quelques minutes la viande avant de servir.

#### MORCEAUX À MIJOTER



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

- 1 - Saisir la viande dans la cocotte puis incorporer les autres ingrédients. Faire cuire à feu très doux avec suffisamment de liquide pendant 2h00 minimum en arrosant régulièrement.



### CONSEILS DÉGUSTATION



#### Tranches à griller :

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.



#### Sauté :

Plus la cuisson du sauté d'agneau sera longue et douce, plus la viande sera moelleuse.



### CÔTÉ CUISINE

#### Tranches d'agneau, sauce basquaise



Préparer une sauce basquaise : faire mijoter dans une cocotte 45 min à 1 h des poivrons rouges, tomates pelés, un oignon, sel, huile olive, thym, piment d'Espelette, sans oublier un peu d'eau puis mixer au blender et laisser refroidir. Servir avec les tranches d'épaules cuites à la plancha.

#### Sauté d'agneau provençal



Faire revenir la viande, ajouter un bouquet garni, de l'ail, sel et poivre puis la cuire dans du bouillon. 1/2h avant la fin de la cuisson ajouter quelques poivrons découpés en morceaux, saupoudrer de graines de cumin et finir la cuisson en veillant à faire évaporer le surplus de liquide si nécessaire.

#### Salade d'agneau vitaminée



Faire cuire les tranches de gigot à la poêle et réserver. Préparer une salade avec des carottes râpées, une betterave émincée, des pousses d'épinards, un mélange d'herbes fraîches. Assaisonner d'une vinaigrette faite avec une cuillère de moutarde, le jus d'une orange et de l'huile d'olive. Saler, poivrer. Ajouter la viande coupée en dés ou en émincés au moment de servir.

#### Tajine d'agneau aux citrons confits



Saisir la viande et la faire cuire avec des oignons, des citrons confits, des olives, du safran, du gingembre râpé et de l'ail écrasé. Parfumer en fin de cuisson de coriandre fraîche.