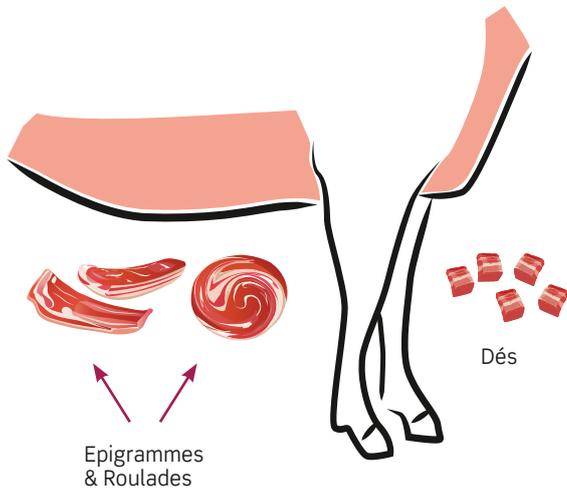


LA POITRINE

À GRILLER



Généralement découpée en épigrammes avec os, la poitrine est alors utilisée dans des préparations mijotées telles que couscous, navarin...

Sa composition en fait un morceau permettant de donner beaucoup de goût aux sauces, mais il est peu attractif pour les consommateurs du fait de la forte proportion d'os et de gras.



Quelles solutions ?

Désosser la poitrine pour la préparer :

- en épigramme sans os,
- roulée sur pics
- en dés

Quand les proposer ?

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

» DESCRIPTIF DE LA POITRINE

CARACTÉRISTIQUES

Morceau comportant une part importante d'os ainsi que d'élastine nécessitant un parage soigné pour pouvoir être cuisiné en pièce à griller.

MODE DE CUISSON



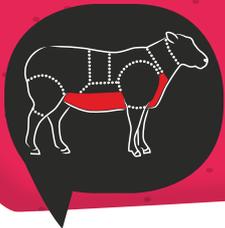
A griller



A mijoter

POIDS

1,2 kg



LA POITRINE À GRILLER

➤ PRÉPARATION DES DÉCOUPES

MORCEAU	MÉTHODOLOGIE DE DÉCOUPE	TEMPS DÉCOUPE / POIDS
 <p>EPIGRAMME SANS OS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Retirer le peaucier. - Désosser les manches de côtes et le sternum. - Dégraisser et retirer la peau élastique sur le flan et la hampe. - Couper en épigramme de 7 cm de large environ pour une meilleure tenue sur le barbecue. <p>Prêt pour la vente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Temps estimé : moins de 5 minutes 📏 Poids : 600 gr environ
 <p>ROULADES DE POITRINE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Retirer le peaucier. - Désosser d'un tenant les manches de côtes, le sternum et les cartilages. - Dégraisser et retirer la peau élastique sur le flan et la hampe. - Replier les 2 extrémités du morceau vers l'intérieur pour avoir des bords droits puis rouler en serrant bien afin d'obtenir un rouleau. - Piquer des pics tous les 2 cm en commençant par les 2 extrémités pour bien maintenir le rouleau. - Trancher entre les pics. <p>Prêt pour la vente.</p> <p><i>Option : Vous pouvez désosser et parer 2 poitrines selon la méthodologie décrite. En les superposant et en les roulant ensemble, les roulades seront plus importantes.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Temps estimé : moins de 5 minutes 📏 Poids : 600 gr environ
 <p>DÉS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Retirer le peaucier. - Désosser d'un tenant les manches de côtes, le sternum et les cartilages. - Dégraisser et retirer la peau élastique sur le flan et la hampe. - Découper sous forme de dés. <p>Prêt pour la vente.</p> <p><i>Option : vous avez la possibilité d'utiliser le collier également pour augmenter votre volume de dés (Cf. fiche solution 6 - le collier à griller).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Temps estimé : moins de 5 minutes 📏 Poids : 600 gr environ

➤ PRÉSENTATION EN POINT DE VENTE

		EPIGRAMME	ROULADES	DÉS
EN BOUCHERIE ARTISANALE		ÉPIGRAMME SANS OS	POITRINE ROULÉE	DÉS D'AGNEAU
EN GRANDE ET MOYENNE SURFACE	Dénomination RAYON TRAD	ÉPIGRAMME SANS OS	POITRINE ROULÉE	DÉS D'AGNEAU
	Dénomination RAYON LS	POITRINE* A griller	POITRINE* A griller	POITRINE* A griller



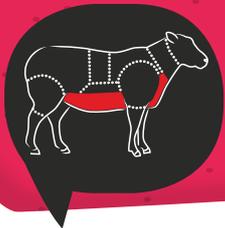
➤ LES BÉNÉFICES D'UNE DÉCOUPE ADAPTÉE

EN POINT DE VENTE

- Une offre « à griller » alternative aux côtes ou aux tranches de gigot notamment lors des périodes de grillades
- Des coupes qui répondent aux nouveaux modes de consommation et des jeunes consommateurs
- Des coupes qui permettent aux clients d'envisager immédiatement leur utilisation en cuisine
- Des coupes parées qui participent à l'équilibre matière en saison estivale

EN CUISINE

- Des produits à griller plus savoureux car légèrement plus gras mais ne nécessitant pas d'ajout de matière grasse pour la cuisson
- Des coupes sans os et sans gras en alternatives aux côtes
- Des tailles de portion adaptées à tous les appétits



LA POITRINE À GRILLER



CONSEILS DE CUISSON

EPIGRAMMES & ROULADES



Sortir la viande du réfrigérateur 10 minutes avant la cuisson

- 1 - Faire griller à la poêle, au gril, au barbecue ou à la plancha une dizaine de minutes en retournant la viande sans ajouter de matière grasse.

DÉS



Sortir la viande du réfrigérateur quelques minutes avant la cuisson

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



CONSEILS DÉGUSTATION



Epigrammes & Roulades :

A l'inverse d'une côte ou d'une tranche de gigot consommées rosées, la poitrine s'appréciera plus croustillante donc cuite à point.



Dés :

Saisir la viande quelques minutes seulement pour éviter qu'elle ne se dessèche.



CÔTÉ CUISINE

Grillades au piment d'Espelette



Badigeonner au pinceau les épigrammes ou les roulades d'un mélange d'huile d'olive, de sel et de piment d'Espelette. Les placer sur une grille dans le haut de votre four. Dans une lèchefrite placée en dessous de la grille, mettre des pommes de terre et/ou des légumes en petits cubes, saupoudrer de curcuma, de sel et d'un filet d'huile d'olive. Laisser cuire une dizaine de minute au four en position grill à 220° en retournant régulièrement. Sortir la viande, passer en cuisson ventilée en baissant le thermostat à 160° pour terminer la cuisson des légumes pendant 10 à 15 minutes.

Quiche



Saisir les dés d'agneau à feu vif. Pendant ce temps préparer un appareil à quiche : dans un saladier, battre 4 œufs, 1 cuillère de crème, 1 pincée de sel et de poivre. Sur une pâte feuilletée, mettre les dés d'agneau et verser l'appareil à quiche. Ajouter du gruyère râpé selon les goûts. Faire cuire 25 min à four chaud.

Epigrammes ou roulades tandoori



Dans un plat creux, mélanger 2 cuillères d'épices tandoori et 2 cuillères d'huile d'olive, y mettre la viande, bien mélanger, couvrir et laisser reposer au frais pendant 1h minimum. Sortez la viande 10 minutes avant de la cuire. Faire chauffer le gril du four ou le barbecue. Faire griller la viande 5 minutes de chaque côté.

Pâtes façon carbonara



Dans une poêle, saisir 2 à 3 min les dés d'agneau à feu vif puis ajouter un petit oignon finement coupé et une gousse d'ail écrasée. Pendant ce temps, faire cuire des pâtes puis verser les au dernier moment dans la poêle. Dresser les assiettes avec 1 jaune d'œuf par-dessus et parsemer de parmesan.