

VIANDE SOUS SIGNE OFFICIEL DE QUALITÉ ET D'ORIGINE

AGNEAU FERMIER DES PAYS D'OC



 **ICI** 

ON NE TRANSIGE PAS

AVEC LA QUALITÉ



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE BOUCHER !

#jesuisqualivore
WWW.QUALIVORES.FR



PROJET FINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

AGNEAU FERMIER DES PAYS D'OC

Il est élevé en bergerie où il profite du lait de sa mère durant 90 jours minimum. Les éleveurs doivent déterminer pour chacun de leurs jeunes agneaux, âgés de 70 à 150 jours, le moment où ils sont parvenus à la maturité idéale. C'est un produit noble au goût léger et savoureux. Une viande tendre, fine, aux qualités nutritionnelles reconnues, qui s'exprime le mieux avec une cuisson « rosée ».



AGNEAU FERMIER DES PAYS D'OC MARINÉE GRILLÉE, AÏOLI ET POIS GOURMANDS

Recette réalisée par : **Maxime DELRIEU**

Lycée des Métiers de l'Hôtellerie et du Tourisme d'Occitanie de Toulouse



PRÉPARATION
35 MIN



CUISSON
8 MIN



4 PERS.



VIN DU SUD-OUEST CONSEILLÉ :
AOP MADIRAN

INGRÉDIENTS

Selle marinée grillée :

- 4 noisettes d'Agneau Fermier des Pays d'Oc Label Rouge
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette
- 1 petite branche de thym, 1 feuille de laurier
- Sel

Aïoli

- 1 jaune d'oeuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de vinaigre
- sel et poivre du moulin
- 15 cl d'huile d'olive, 15 cl d'huile végétale
- 4 gousses d'ail blanc de Lomagne IGP, écrasées

PRÉPARATION

1. Détaillez ou demandez à votre boucher de vous détailler les noisettes d'Agneau Fermier des Pays d'Oc. Mettez les épices et l'huile d'olive dans un plat creux, puis effeuillez le thym et effritez la feuille de laurier avec les doigts, au-dessus du plat. Mélangez bien.
2. Déposez les noisettes d'agneau dans la marinade pour bien les imprégner. Laissez mariner pendant 4 heures au frais, en les retournant de temps en temps.
3. Préchauffez la plancha. Posez l'agneau sur la plaque en les égouttant et faites-les cuire à chaleur moyenne, 3 à 4 minutes de chaque côté selon leur épaisseur, en les arrosant plusieurs fois avec la marinade. (temps donné pour une cuisson rosée, à adapter selon épaisseur des noisettes).
4. Préparez votre aïoli et dressez votre assiette.



Découvrez toutes nos recettes
sur www.qualivores.fr

