

L'agneau... Pascal !

Un peu d'histoire

L'agneau est l'un des symboles de Pâques.

La première référence est bien entendu la référence biblique d'Abraham sacrifiant un agneau à la place de son fils comme décrit dans l'Ancien Testament.

De ce fait, l'agneau présente une place très importante et symbolique dans la religion chrétienne comme dans la religion juive bien qu'il ne revêt pas du tout la même signification.

Dans la religion juive, l'agneau de Pâques rappelle la traversée de la Mer Rouge tandis que dans la religion chrétienne, il symbolise le Christ ressuscité.

Dans les deux religions, l'agneau est présent sur la table du repas de la fête de Pâques mais sous quelle forme ?

Côté gastronomie

« Incontestablement, c'est autour de Pâques, la meilleure saison pour apprécier l'agneau, les viandes sont tendres et goûteuses ».

Si la tradition du gigot rôti-flageolets-haricots verts reste immuable dans certaines familles, les filières ovines avec l'interprofessionnelle française, les offices de développement et de promotion britannique et irlandais entendent également faire consommer l'agneau de manière différente. D'où des opérations dites « agneau presto » relayées par les restaurants, un bar en plein air du 8 au 14 juin pour redécouvrir l'agneau sous de nouvelles coupes. Avant les grillades et brochettes de l'été, on peut voir tous les programmes de l'opération sur www.agneaupresto.com.

La dernière édition du magazine Elle à Table met également à l'honneur l'agneau comme produit de saison qui s'invite à tout moment en cocotte, ou rôti au four pour le repas du Dimanche, recyclé en salade ou en tarte pour le reste de la semaine et dans la gamelle du midi au boulot... Recettes à retrouver et bien d'autres encore sur le site www.elleatable.com.

Et côté Nutrition ?

La famille des ovins comprend 2 catégories:

- AGNEAU :mâle ou femelle de moins de 12 mois;
- MOUTON : mâle ou femelle de plus de 12 mois.

➔ Les atouts de l'agneau

Au printemps, le lait et l'herbe nourrissant les agneaux sont de meilleure qualité qu'à tout autre moment de l'année.

Au moins jusqu'à un mois, l'agneau de lait appelé aussi « agnelet » ne connaît que le lait maternel. Il est vendu non sevré, à l'âge de 30 à 45 jours.

Les agneaux d'herbe ou agneaux gris sont nourris au lait maternel puis à l'herbe et abattus entre 4 à 8 mois. Ceux de bergerie, "les agneaux de 100 jours", mangent des fourrages conservés, mais surtout des céréales avec du tourteau de soja très riche en protéines qui leur assure une croissance importante et rapide. C'est de ces moutons que vient l'agneau le plus fréquemment consommé.

Des protéines d'excellente qualité

Les protéines de la viande d'agneau sont, comme celles d'origine animale en général, des protéines d'excellente qualité. Elles sont en effet riches en acides aminés essentiels. Ces acides aminés sont dits « essentiels » car ils ne peuvent être synthétisés, c'est à dire fabriqués par notre organisme. Il est indispensable de les apporter par l'alimentation.

Du fer bien assimilé en quantité importante

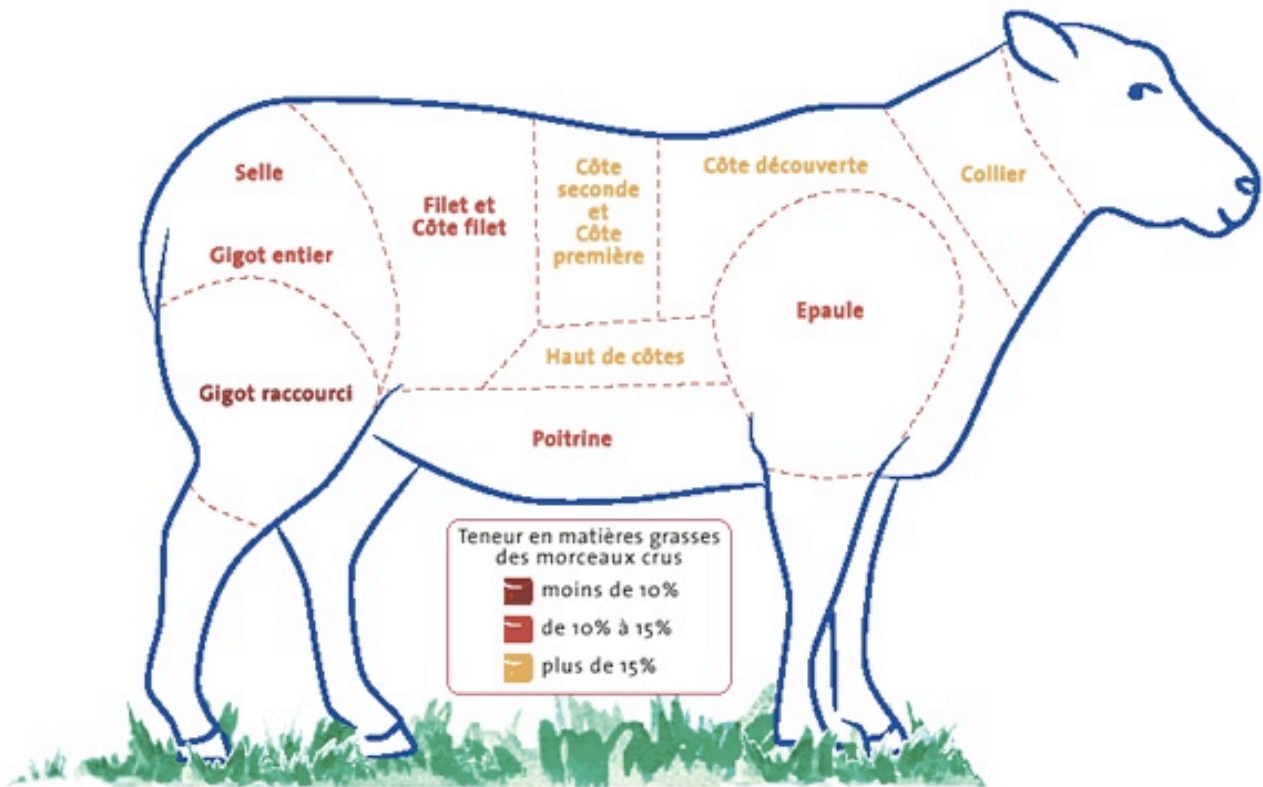
La viande d'agneau constitue une excellente source de fer particulièrement bien assimilé par le corps : le fer dit "hémunique".

Premier avantage : ce fer, disponible principalement dans la viande rouge, est 4 à 5 fois mieux absorbé par l'organisme que le fer « non hémunique » contenu dans la plupart des autres aliments.

Deuxième avantage : la viande améliore l'absorption du fer non hémunique contenu dans les aliments servis au cours du même repas. Le fer est impliqué dans les mécanismes vitaux comme le transport de l'oxygène. Il permet également de lutter contre la fatigue. Pour couvrir les besoins en fer de l'organisme, il est donc important de consommer régulièrement des aliments riches en fer bien assimilé tels que la viande.

La viande d'agneau se caractérise également par des apports significatifs en zinc et en vitamines, en particulier la PP et la B12.

➔ Valeur nutritionnelle des différents morceaux



COLLIER D'AGNEAU



Le collier d'agneau est une viande énergétique. Consommé sans excès, accompagné de légumes variés, comme dans un navarin, il est l'aliment protidique d'un repas équilibré et savoureux. Le collier d'agneau est naturellement riche en minéraux : fer, phosphore et surtout zinc. C'est également une excellente source de vitamine B12 : une portion de 120 g de collier d'agneau permet de couvrir 100 % des apports quotidiens recommandés pour cette vitamine.

CÔTES D'AGNEAU



Les côtes d'agneau sont des morceaux énergétiques, très savoureux et parfumés. Elles peuvent être braisées, sautées ou grillées. Cette dernière forme de cuisson, simple et diététique, permet ainsi de limiter l'apport en graisses à celui du morceau.

Par ailleurs, ce sont d'excellentes sources de protéines et de minéraux tels que le fer et le zinc. C'est également une source très intéressante de vitamine B12. Ainsi, 100g de côtes d'agneau permettent de couvrir 50% des apports recommandés pour cette vitamine.

EPAULE D'AGNEAU



L'agneau, viande de choix pour les menus festifs, n'a pas la réputation d'être une viande "diététique". Pourtant l'épaule d'agneau, avec une teneur en lipides de 12 g pour 100 g de viande rôtie, peut se classer parmi les viandes moyennement riches en graisse. Par ailleurs, l'épaule d'agneau apporte des vitamines et des minéraux essentiels pour l'organisme.

FILET D'AGNEAU



Le filet d'agneau est une viande énergétique. Sa teneur moyenne en graisse comble les papilles : les viandes ont le goût de leur gras. Les flageolets et autres légumes secs complètent harmonieusement la viande d'agneau, tant sur le plan gustatif que diététique, puisqu'ils apportent les fibres trop souvent absentes de notre alimentation.

GIGOT D'AGNEAU



Le gigot d'agneau est l'un des morceaux les plus maigres de l'agneau. De plus, il apporte, des protéines de très bonne assimilation ainsi que des minéraux (fer et zinc) et des vitamines (B12 en particulier). Tendre et savoureux, le gigot d'agneau contribue à satisfaire les besoins nutritionnels de notre organisme à tous les âges de notre vie.

POITRINE D'AGNEAU



La poitrine d'agneau est un morceau peu cher qui permet l'apport de protéines de bonne qualité. Même s'il est gras, il ne faut pas le supprimer du registre culinaire car il est une source importante de vitamines B1 et B2, toutes deux indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

Pour en savoir plus : <http://www.civ-viande.org/>

Et côté Recherche ?

Un exemple: Comparaison des qualités de la viande d'agneaux produits en élevage biologique et conventionnel

La mention 'Agriculture Biologique' (AB) sur un produit garantit une manière de produire, mais la question est souvent posée de la qualité des produits AB, et l'exigence d'une maîtrise de résultats (garantie de qualité du produit) doit être anticipée. Les chercheurs de l'INRA de Clermont-Ferrand et de Poitou-Charentes ont comparé les qualités bouchères, sensorielles et nutritionnelles de la viande d'agneaux produits en élevage biologique et conventionnel. La comparaison a été réalisée avec des agneaux alimentés à l'herbe ou en bergerie. Les résultats varient selon le type d'agneau. Pour les agneaux de bergerie, le mode de production biologique a induit des modifications des acides gras déposés dans la viande favorables à la valeur santé pour l'homme, sans modifications des qualités bouchères et sensorielles. Pour les agneaux à l'herbe, le mode de production biologique n'a pas induit de modifications de la valeur santé des acides gras déposés dans la viande ni des qualités bouchères ; il faut noter cependant un risque plus important de défauts de qualités sensorielles (odeur de la côtelette), probablement en lien avec une proportion plus élevée de légumineuses dans les prairies.

Pour en savoir plus :

http://www.inra.fr/la_sciences_et_vous/dossiers_scientifiques/agriculture_biologique/exemples_et_resultats_de_recherche/comparaison_qualite_viande_agneau_bio_et_conventionnel



Pour conclure...

Certes, l'agneau n'est pas une viande maigre mais se prépare néanmoins aisément sans qu'il soit nécessaire d'y ajouter des matières grasses. De plus, certains morceaux sont moins gras qu'on ne le pense ou comportent une part importante de gras visible et dès lors qu'on le retire, la teneur en lipides devient très raisonnable : les côtes d'agneau passent ainsi de près de 20% de lipides à seulement 7% quand on enlève le gras périphérique au couteau ! L'agneau présente de surcroît de nombreux atouts nutritionnels: protéines d'excellente qualité, fer, zinc et vitamines, en particulier la PP et la B12.

Comme c'est souvent le cas en Nutrition, aucun aliment n'est délétère en soi, c'est bien l'excès de toute chose qui peut engendrer des conséquences sur notre santé... Et concernant les viandes, il ne s'agit donc pas d'une question d'espèce à ne pas consommer mais toujours de diversifier le choix des espèces et des morceaux et surtout de veiller à la qualité de l'origine du produit. En effet, c'est plutôt l'alimentation et le bien-être des animaux qui influencent la qualité nutritionnelle de la viande et donc le respect de la saisonnalité est encore une fois de mise !

« Incontestablement, c'est autour de Pâques, la meilleure saison pour apprécier l'agneau, les viandes sont tendres et goûteuses »