

Agneaux de Normandie

les idées recettes

de Cyrille Doraphé, Philippe Hardy
et Stéphane Lengronne



RÉGION
NORMANDIE

www.normandie.fr

Ce livret est issu du travail du lycée hôtelier Maurice Marland
de Granville avec trois chefs normands reconnus :



Cyrille Doraphé
de La Citadelle
(Granville).



Philippe Hardy
du Mascaret
(Blainville-sur-Mer).



Stéphane Lengronne
de L'Embarcadère
(Granville).

Qu'ils en soient remerciés ici.

À propos



Philippe Hardy est le parrain de cet ouvrage.

Natif de Carentan dans la Manche, Philippe Hardy, chef du restaurant étoilé Le Mascaret, est passionné par son terroir et les races locales, en particulier les races ovines.

Le lycée hôtelier Maurice Marland implanté au cœur de la cité touristique de Granville depuis 1988, accueille entre 400 et 450 élèves répartis en 19 classes. Son offre de formation est large puisqu'il propose un panel allant du CAP au BTS en passant par les bacs professionnels et technologiques.

L'OSCAR, Organisme de Sélection génétique pour les Races Cotentin, Avranchin, Roussin de la Hague, est agréé par le Ministère de l'Agriculture pour gérer la sélection et promouvoir ces 3 races de moutons normands.

Sommaire



Découvrir les 3 races de moutons
normands.....p. 4

Réussir la cuisson p. 6

Identifier les bons morceaux.....p. 7

Les recettes d'agneau avranchin
par Stéphane Lengronne.....p. 8

Les recettes d'agneau Cotentin
par Philippe Hardyp. 14

Les recettes d'agneau Roussin de la Hague
par Cyrille Doraphé.....p. 20



Découvrir les 3 races de moutons normands

Ces 3 races sont nourries à l'herbe et élevées de manière responsable et traditionnelle. La période d'agnelage a lieu à partir du début du printemps quand l'herbe est abondante.

La saison de cette viande est donc de l'été au début de l'automne.



printemps été automne hiver

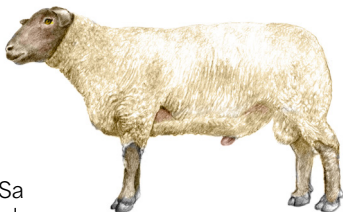


Mouton Cotentin

Race locale ancienne, le mouton du Cotentin est issu de croisements avec d'autres races comme le Flandrin et le Dishley. Il porte le nom de son berceau d'origine. Pesant autour de 100 kg, il vit en plein air et s'adapte à toutes les conditions climatiques. Son allure puissante assure sa notoriété dans les concours agricoles. Sa viande est très appréciée des célèbres rôtisseurs ambulants de la Manche. Il peut bénéficier d'une AOP « Agneaux de prés salés du Mont Saint-Michel ».

Mouton roussin de la Hague

Originaire du Nord-Ouest de la Manche, le mouton roussin de la Hague pèse de 60 à 80 kg ; il est adapté au vent et à la pluie. Sa tête brune et son lainage crème le distingue des autres races de moutons normands. Il est issu de croisements avec des moutons de races anglaises. Son gabarit et ses qualités bouchères ont été renforcés par l'introduction de Suffolk en 1960. Il peut bénéficier d'une AOP « Agneaux de prés salés du Mont Saint-Michel ».



Mouton avranchin

Le mouton avranchin est la première race ovine de la Manche, reconnue en 1900. Originaire de la Baie du Mont Saint-Michel, ce mouton de plein air, pâture dans les marais, landes, bocages... Pesant entre 80 et 90 kg, il est reconnu pour la qualité de sa laine couleur crème et de sa viande. Il peut bénéficier d'une AOP « Agneaux des prés salés du Mont Saint-Michel ».





Réussir la cuisson



1. Avranchin

- **Rosé** : 10 à 15 mn/
500 g / 180° à 240°C
- **À point** : 15 à 20 mn/
500 g / 180° à 240°C
- **Bien cuit** : 20 à 25 mn/
500 g / 180° à 240°C

2. Cotentin

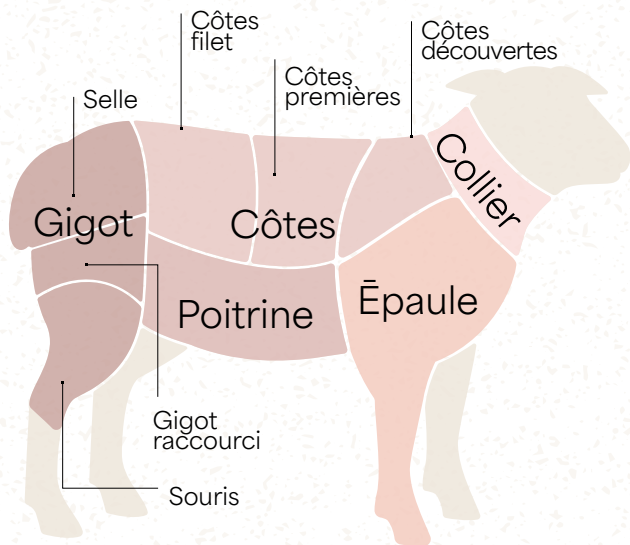
- **Rosé** : 10 à 15 mn/
500 g / 180° à 240°C
- **À point** : 15 à 20 mn/
500 g / 180° à 240°C
- **Bien cuit** : 20 à 25 mn/
500 g / 180° à 240°C

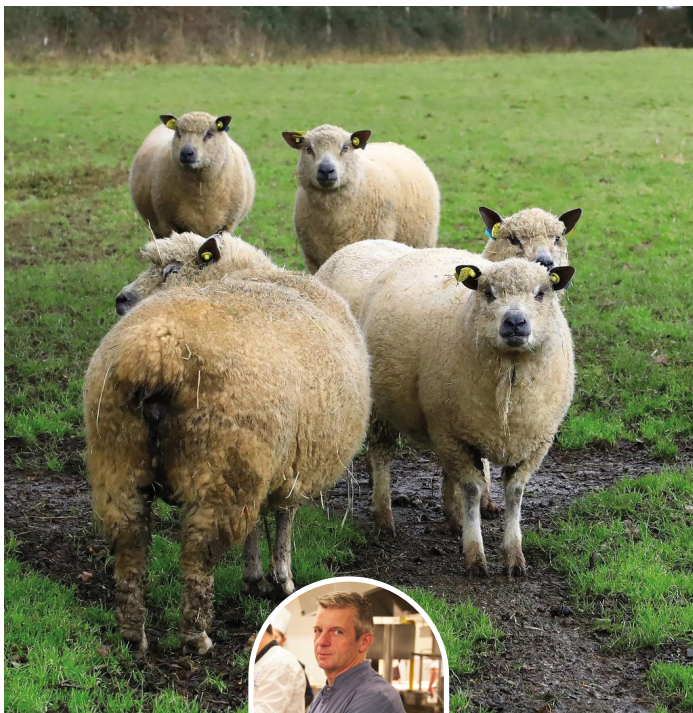
3. Roussin de la Hague

- **Rosé** : 15 à 20 mn/
500 g / 180° à 240°C
- **À point** : 20 à 25 mn/
500 g / 180° à 240°C
- **Bien cuit** : 25 à 30 mn/
500 g / 180° à 240°C



Identifier les bons morceaux





Les recettes d'agneau avranchin par **Stéphane Lengronne**

Chef du restaurant L'Embarcadère à Granville



Mouton avranchin

Navarin d'agneau avranchin



Ingrédients

- 320 g d'épaule d'agneau
- Beurre
- 107 g d'oignons
- 1 bouquet garni
- 50 g de farine
- 853 g d'eau
- 213 g de jus de tomate
- Quelques feuilles de basilic

Préparation

Enlever le gras et les os de l'épaule et **couper** la viande en morceaux d'environ 40 g.

Couper les oignons en morceaux, **faire colorer** la viande avec du beurre dans un faitout et ajouter les oignons.

Mettre la farine et **enfourner** pour colorer la farine.

Ajouter l'eau, le jus de tomate et le bouquet garni et **remettre** au four pendant 1 h à 200°C.

Récupérer la sauce du navarin, la **passer** au chinois et ajouter le basilic.

Conseils de garniture/accompagnement

• Pommes de terre darphin • Échalotes fondantes • Julienne de légumes





Mouton avranchin

Selle d'agneau avranchin farcie et sauce à l'orange

Ingrédients

- 1 selle d'agneau désossée
- 1 botte d'estragon
- 1 botte de menthe
- 150 g de crépine
- Piment d'Espelette
- 1/2 botte de thym
- 48 g de sucre
- 5 g de vinaigre de vin rouge
- 8 cl de fond brun
- 160 g de jus d'orange
- Sel et poivre

Préparation

Désosser la selle. **Hacher** les herbes et **insérer** cette farce d'herbe dans la selle. **Utiliser** la crépine pour fixer la selle et la farce.

Mettre la selle sous vide avec sel, poivre, piment d'Espelette et thym. **Faire cuire** pendant 35 min à 63°C.

Pour la sauce à l'orange

Réaliser un caramel avec le sucre.

Ajouter le vinaigre de vin rouge puis le fond brun préalablement préparé.

Laisser réduire le mélange à feu moyen.

Ajouter le jus d'orange.

Réduire à nouveau jusqu'à obtenir une consistance nappante.

Conseils de garniture/accompagnement

- Purée de carotte au beurre salé





Mouton avranchin

Gigot d'agneau avranchin et sa sauce au miel

Ingrédients

- 1 gigot d'agneau
- 20 cl de pommeau
- 53 g d'oignon
- 4 carottes
- 160 g de fond brun
- 1 bouquet garni
- 20 g de beurre
- 10 cl fond brun

Marinade

- Miel
- Thym
- Huile d'olive
- Sel/poivre

Préparation

Faire revenir le gigot (ficelé).

Ajouter les oignons, les carottes et le bouquet garni.

Enfourner à 220°C pendant 10 minutes puis 40 minutes à 200°C (en arrosant au beurre fréquemment).

Pour la sauce

À la fin de la cuisson, **débarrasser** la viande et les légumes.

Pincer les sucs puis **déglicer** au pommeau et **laisser réduire**.

Faire caraméliser le miel puis **ajouter** le fond brun et les sucs déglacés.

Réduire et pour finir **ajouter** le thym et le beurre.

Conseils de garniture/accompagnement

- Fricassée de champignons • Pommes de terre suédoises
- Carottes glacées • Oignons confits



Les recettes d'agneau Cotentin par Philippe Hardy

Chef du restaurant Le Mascaret à Blainville-sur-Mer



Mouton Cotentin

Merguez d'agneau Cotentin grillées



Ingrédients

- Collier d'agneau ou selle d'agneau
- Poitrine d'agneau
- Boyaux
- 40g d'oignon
- 13g d'un mélange de paprika, cumin, coriande

Préparation

Enlever la peau et les os et **passer** la viande au hachoir. **Ajouter** l'oignon et les épices.

Garnir les boyaux à l'aide du poussoir.

Proportionner les merguez de 8 cm.

Faire griller les merguez et **finir** la cuisson au four.

*Conseils de garniture/
accompagnement*

- Sauce vierge
- Pommes de terre rissolées





Mouton Cotentin

Fricassée d'agneau Cotentin

Ingrédients

- 320 g d'épaule d'agneau
- 12 g d'huile de tournesol
- 25 g d'oignon
- 10 g de farine
- 400 g de fond blanc
- 33 g de crème épaisse
- 1 tête d'ail
- 2 carottes
- 1 poireau
- 10 g de beurre
- 1 bouquet de persil

*Conseils de garniture/
accompagnement*

- Riz
- Riz sauvage

Préparation

Couper la viande en petits morceaux. Mettre les morceaux de viande dans un faitout avec de l'huile chaude.

Mélanger pour ne pas que la viande colore.

Émincer des oignons finement et les ajouter dans le faitout avec la viande. Colorer les oignons très légèrement.

Saupoudrer la viande de farine. Dès que celle-ci est absorbée, ajouter le fond blanc jusqu'à ce que la viande soit recouverte. Puis **baisser** le feu.

Éplucher l'ail, l'écraser avec le côté d'un grand couteau et l'ajouter dans la cocotte.

Assaisonner avec du sel et du poivre. Cuire à feu doux pendant 40 min.

Éplucher les carottes et les couper en rondelles de 5 mm. **Nettoyer** le poireau et le couper en rondelles de 5 mm.

Ajouter les légumes au bout de 25 min de cuisson de la viande et les laisser cuire pendant au moins 15 min.

Ajouter le beurre en fin de cuisson.

Saupoudrer de persil haché dans les assiettes.





Mouton Cotentin

Côtes d'agneau Cotentin, sauce calvados

Ingrédients

- 4 côtes d'agneau
- 26 g d'échalote
- 26 cl de calvados
- 47 cl de crème
- 13 cl de beurre
- 200 cl de fond brun

Fine croûte

- 60 g de beurre
- 50 g de chapelure
- 20 g de persil
- 20 g d'estragon
- Sel poivre

Préparation

Couper finement les herbes. **Ramollir** le beurre puis le **mélanger** à la chapelure, aux herbes et **assaisonner**.

Étaler au rouleau entre deux papiers sulfurisés.

Faire revenir les échalotes dans du beurre.

Ajouter le calvados puis **laisser** sur le feu jusqu'à que le liquide soit assez évaporé.

Ajouter le fond brun et laisser s'**évaporer**.

Ajouter la crème et **monter** au beurre.

Précuire les côtes, mettre des morceaux de fine croûte et **finir** au four à 180°C.

Conseils de garniture/accompagnement

• Navets glacés au miel • Carottes rôties



Les recettes d'agneau roussin de la Hague **par Cyrille Doraphé**

Chef du restaurant La Citadelle à Granville



Mouton roussin de la Hague

Merguez d'agneau roussin de la Hague



Ingrédients

- 560 g de poitrine, selle et collier d'agneau
- 1,20 m de boyaux
- 1 tête d'ail
- 2 g de paprika
- 2 g de grains de cumin
- 12 g de feuilles de coriandre
- 4 g de raz el hanout
- 1 g de racine galanga
- 10 g d'harissa doux
- 20 g d'huile d'olive
- 20 g d'eau

Préparation

Couper finement l'ail.

Piler les épices au mortier.

Tailler la viande en morceaux grossiers pour qu'ils puissent **passer** dans le hachoir et **hacher** finement.

Incorporer les épices et la viande dans le reste des ingrédients.

Mélanger pour avoir un appareil homogène.

Réserver pendant 30 minutes à température ambiante.

Réaliser les merguez à l'aide du poussoir.

Nouer tous les 10 à 15 centimètres.

Faire sauter à la poêle.

Conseils de garniture/accompagnement

- Semoule de blé





Mouton roussin de la Hague

Gigot d'agneau roussin de la Hague

Ingrédients

- 1 gigot d'agneau
- 1 gousse d'ail
- Quelques branches de thym
- 20 g d'huile
- Fond brun
- 10 g de beurre
- 5 cl de vin blanc
- 1 échalote
- 130 g de crème

Préparation

Sur une plaque, **mettre** l'huile, le thym, l'ail coupé en morceaux et le gigot.

Enfourner 30 à 45 minutes à 180°C.

Dès que le gigot est cuit, le **sortir** du four.

Faire suer l'échalote, **déglicer** avec le vin blanc.

Ajouter le fond brun, **laisser réduire** de moitié puis **ajouter** la crème.

Dresser les assiettes.

Conseils de garniture/accompagnement

• Pommes suédoises • Mousseline de carotte

