

C'EST LA SAISON  
du chevreaux  
DE NOS TERROIRS



*4 recettes et des astuces  
de cuisson à découvrir !*

# La viande de chevreau, au goût très fin, est très facile à cuisiner !

## De multiples atouts, des modes de cuissons variés

- La viande de chevreau est une viande riche en protéines et peu grasse, avec des saveurs délicates et une chair très fondante.
- La cuisson rôtie lui convient parfaitement mais ses saveurs se révèlent très bien dans d'autres modes de cuisson : à griller, à poêler ou à mijoter.
- Les temps de cuisson de la viande de chevreau sont très courts. De 15 à 20 minutes pour une épaule, un gigot ou un carré, quelques minutes seulement pour des côtes. Et tout au plus 1 heure pour un demi-chevreau.



**Le gigot** est la pièce à rôtir au four par excellence. La cuisson au four permet d'en apprécier toutes les saveurs.

**L'épaule** peut être rôtie entière pour des recettes de plats à partager. Elle se cuisine également coupée en cubes pour réaliser des mijotés ou des recettes plus rapides de cuissons grillées, comme des woks.

**Les côtes de chevreau** se font griller ou poêler très rapidement. Pour s'assurer d'avoir une belle épaisseur de viande, vous pouvez demander à votre boucher de les couper par deux. Les côtes peuvent aussi se déguster en carré qui est excellent en cuisson au four.

**Le demi-chevreau** est une belle pièce à rôtir entière au four qui permet de régaler une belle tablée de 6 à 8 personnes.

*Pensez-y !*



*Demander conseil à votre boucher pour des découpes qui se marient à vos idées recettes : cubes pour mijotées, côtes par deux ou par trois... il saura vous recommander le bon morceau.*

*À savoir ! La viande de chevreau est un produit saisonnier. On la trouve principalement à Pâques et de mars à mai.*



# Gigot de chevreau rôti aux épices & asperges vertes

4 personnes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 45 minutes à 1 heure



- 1 gigot de chevreau (env. 1kg)
- 2 gousses d'ail
- Le zeste et le jus d'1 citron jaune
- 40 g de beurre
- Quelques feuilles de basilic et de menthe
- 15 g de Zaatar (mélange d'épices oriental)
- 4 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 botte d'asperges vertes
- 40 g de feta
- Sel, poivre du moulin
- 2 oignons rouges

1 Zester et presser le citron. Préparer une marinade avec le jus de citron, l'huile d'olive et le Zaatar. Badigeonner le gigot et laisser mariner 1 heure minimum.

2 Tailler les oignons en lamelles. Préchauffer le four à 160°C (th. 5-6)

3 Faire dorer le gigot mariné avec 30 g de beurre dans une cocotte.

4 Puis le déposer dans un plat de cuisson avec les lamelles d'oignons. L'arroser d'un filet d'huile d'olive et ajouter un peu d'eau au fond du plat. Saler, poivrer et enfourner pendant environ 1 heure en l'arrosant très régulièrement.

5 Pendant ce temps, faire cuire les asperges vertes.

Parsemer les asperges de feta émiettée, de zestes de citron et de feuilles de basilic et déguster aussitôt avec votre gigot de chevreau rôti.

# Chevreau au chorizo

4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1h40



## • 600 g de chevreau en morceaux

- 400 g de pulpe de tomates
- 100 g d'olives noires dénoyautées égouttées
- 100 g de chorizo fort
- 500 g de pommes de terre nouvelles
- 2 oignons
- 15 cl de vin blanc sec
- 2 gousses d'ail
- 15 cl d'eau
- 2 poivrons verts
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette
- Quelques feuilles d'origan

1 Saler et poivrer les morceaux de viande. Émincer finement les oignons et les poivrons. Couper le chorizo en rondelles. Peler les pommes de terre, les couper en deux.

2 Faire chauffer l'huile dans une cocotte et mettez-y les morceaux de chevreau à dorer. Réserver.

3 Déposer les oignons et les faire revenir pendant 2 minutes à feu vif avec les poivrons et le chorizo et mélanger. Ajouter les morceaux de chevreau et mélanger. Verser le vin blanc et mélanger pendant 1 minute.

4 Verser la pulpe de tomates dans la cocotte, laisser cuire à feu vif pendant 2 minutes. Versez l'eau, et ajouter le cube de bouillon, le piment d'Espelette, les olives et les pommes de terre. Presser l'ail. Couvrir légèrement et laisser mijoter 30 minutes en remuant de temps en temps.

5 Parsemer d'origan frais juste avant de déguster.

# Mijoté de chevreau au curry et lait de coco

4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes



- 600 g de chevreau en morceaux
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 2 feuilles de combava séchées
- 20 cl de lait de coco
- 20 g de noix de cajou non salées
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à soupe de curry
- 30 cl d'eau
- 1 oignon
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cm de gingembre frais
- Quelques feuilles de coriandre

- 1 Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé, l'ail pressé, le cumin, le curry et le gingembre frais râpé pendant 2 minutes en mélangeant.
- 2 Ajouter le chevreau en morceaux et mélanger pour bien enrober la viande.
- 3 Verser le lait de coco, l'eau. Ajouter la sauce soja, les feuilles de combava et laisser mijoter doucement pendant 35 minutes.
- 4 Faire torréfier les noix de cajou dans une poêle antiadhésive pendant 1 à 2 minutes.
- 5 Parsemer de coriandre fraîche, et de noix de cajou concassées juste avant de servir et déguster avec un riz thaï.

**Astuce du chef !** Vous pouvez remplacer les feuilles de combava par un bâton de citronnelle.

# Épaule de chevreau au romarin

3 ou 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson lente : 30 minutes



- 1 épaule de chevreau
- 2 branches de romarin
- 1 gros oignon
- 3 branches de tomates cerises
- 6 gousses d'ail en chemise
- 6 pommes de terre nouvelles
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette

- 1 Préchauffer le four à 220°C convection naturelle.
- 2 Éplucher et émincer l'oignon. Effeuilier et ciseler le romarin.
- 3 Mélanger la fleur de sel, le romarin, le piment d'Espelette.
- 4 Laver et fendre les pommes de terre en fines lamelles sans aller jusqu'en bas pour que les tranches restent solitaires.
- 5 Étaler les oignons au fond d'un plat allant au four. Placer l'épaule au centre et répartir l'ail, les pommes de terre et les tomates autour.
- 6 Badigeonner le tout du mélange à base d'huile et de romarin.
- 7 Faire cuire l'épaule 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Retrouvez toutes  
les recettes sur



[la-viande.fr](http://la-viande.fr)



*La viande de Chevreau, une viande  
maigre, délicieuse et rare*



Association Nationale Interprofessionnelle Caprine

Avec le soutien de l'Anicap et d'Interbev

