



Cuisinez votre volaille festive comme un chef !



Quelques astuces













Pour la préparation :

- Si la volaille n'est pas cuisinée dans la journée, retirez-la de sa barquette : elle se conservera mieux enveloppée dans un torchon ou du papier sulfurisé.
- Comptez environ 1kg de volaille pour 3 personnes et 250g de farce par kilo de volaille.

Pour la cuisson :

- Démarrez la cuisson à four froid, ce qui permettra aux graisses de la volaille de mieux se diffuser.
- N'oubliez pas d'arroser régulièrement la volaille de son jus de cuisson, environ toutes les 15 minutes, et de la tourner toutes les 20 minutes.
- À la sortie du four, recouvrez-la d'une feuille de papier aluminium et d'un torchon, avant de laisser reposer ainsi pendant une dizaine de minutes. Cela lui permet de finir doucement sa cuisson, de laisser se détendre les chairs et au jus de se diffuser uniformément dans la volaille, qui n'en sera que plus moelleuse et savoureuse.

Conseils de cuisson

Type de volaille	Nombre de parts	Mode & temps de cuisson	Conseils de préparation	Les +
Chapon	 Idéal pour 8/10 pers.	 180°C 20 min. / 500g	- Badigeonnez-le de beurre et enfournez-le sur le côté. - Arrosez souvent pour donner du moelleux à la chair et du croustillant à la peau.	Sa teneur en graisse donne à sa chair toute sa tendreté et sa saveur.
		 1h45	- Découpez votre chapon et faites-le dorer dans un peu d'huile d'olive, puis laissez mijoter encore 1h45 à feu doux.	
Chapon de pintade	 Idéal pour 5/6 pers.	 180°C 20 min. / 500g	- Farcissez-le de petits suisses et arrosez-le d'un filet d'huile d'olive. - Positionnez-le dans le plat sur une cuisse, tournez-le sur l'autre cuisse à mi-cuisson et arrosez-le souvent.	Volaille riche en acides gras insaturés, qui jouent un rôle bénéfique dans le bon fonctionnement de l'appareil cardiovasculaire.
		 1h45	- Couvrez la cocotte et laissez-le pendant 1h45 en le retournant de temps en temps.	
Dinde	 Idéal pour 8/10 pers.	 180°C 20 min. / 500g	- Préférez la cuisiner farcie. Elle se prête bien aux recettes avec des fruits. - Arrosez-la souvent avec le jus de cuisson afin qu'elle ne se dessèche pas.	Parmi les volailles les plus maigres et les plus fermes du fait de sa souche, de son âge et de son alimentation.
		 1h45	- Après l'avoir faite dorer dans un peu d'huile d'olive, laissez-la mijoter encore 1h45 à feu doux.	
Poularde	 Idéal pour 5/6 pers.	 180°C 20 min. / 500g	- Assaisonnez l'intérieur comme l'extérieur et arrosez-la d'un filet d'huile d'olive. - Elle peut être farcie ou accompagnée de fruits (pruneaux, pêches, abricots...).	Une viande diététique, pauvre en graisse et en cholestérol.
		 1h30	- Faites dorer la poularde au beurre sur toutes les faces. - Mouillez avec le bouillon de volaille, couvrez et laissez mijoter 1h30.	

Retrouvez toutes nos recettes sur www.pouletdugers.com