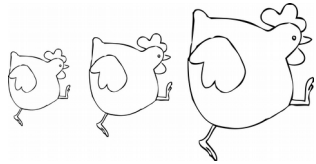


Petits Conseils pour la cuisson de votre volaille.

- Sortez votre volaille du réfrigérateur 1 heure avant de la cuire.
- Ne piquez jamais la volaille, ni avant, ni pendant la cuisson; le moindre trou dans la peau laisserait échapper la graisse et la chair sécherait en cuisant.
- Ne salez pas la peau des volailles. De toute façon, le sel ne parviendrait pas jusqu'à la chair. En revanche, il drainerait les sucs vers la peau au détriment de la tendresse et du parfum de la chair.
- Nous vous conseillons de commencer votre cuisson par 20 minutes à 200° (th 8) et ensuite de réduire la température de votre four sur 160° (th 4). Le temps de cuisson total dépend du poids de votre volaille: comptez 20 minutes par 500gr, en pensant à ajouter 15 minutes si celle-ci est farcie.
- Pensez aussi à la cuisson à basse température ou au bouillon comme expliqué dans le livret

Nous espérons que ces quelques petits conseils et recettes vous permettront de profiter au mieux de vos moments de fêtes, de vos hôtes et de nos volailles. Bon appétit.

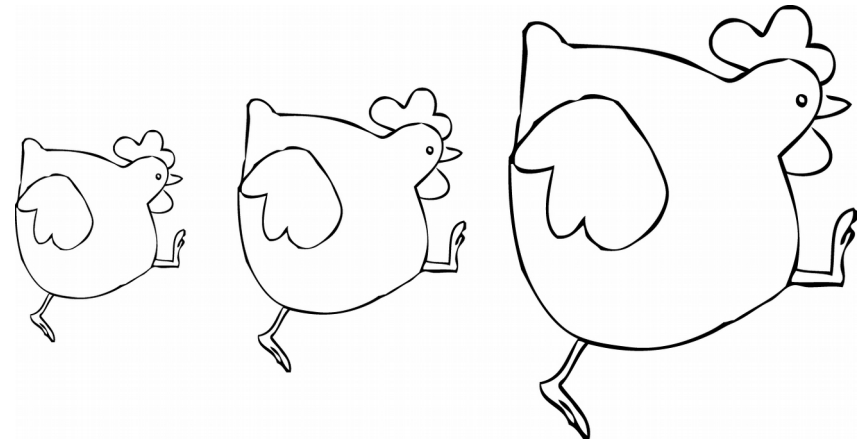


La Ferme En Coton

Route d'Agen – 32000 Auch – 05.62.65.53.20
www.lafermeencoton.fr

La Ferme En Coton

vous propose une sélection de recettes et de conseils qui vous permettront d'accommoder au mieux votre Poularde, Chapon ou Pintade.



Fin d'année 2015

Nicolas et Anne-Catherine Petit

Route d'Agen – 32000 Auch – 05.62.65.53.20

lafermeencoton@free.fr

www.lafermeencoton.fr

AVANT TOUT

Préparation de votre volaille

- 1- Coupez le cou à la base des plumes, coupez les pattes à l'articulation et les ailerons à la jointure.
- 2- Avec un couteau, ouvrez l'arrière de la volaille autour de l'anus. Décollez la boule de graisse qui remplit la cavité abdominale par un mouvement tournant des doigts.
- 3- Dans cette boule de graisse, récupérez le gésier, le foie et le cœur. Pour utiliser le foie, il faut penser à enlever le fiel, la glande verte qui se trouve sur celui-ci. Si par mégarde vous l'avez percée, rincez abondamment le foie pour enlever toute amertume. Ouvrez le gésier, jetez la poche intérieure et lavez-le.
- 4- Chez les poulardes, vous pouvez trouver un chapelet d'œufs : c'est normal. Retirez-le et essuyez la cavité abdominale avec un essuie-tout.
- 5- La volaille étant posée sur le dos, fendez la peau à la naissance du cou. Décollez avec les doigts la poche du jabot (vide), et tirez-la jusqu'à ce qu'elle sorte (aidez-vous d'un essuie-tout).
- 6- Dénudez le cou et coupez le au ras de la carcasse en gardant la peau que vous roulez vers l'intérieur pour protéger les blancs lors de la cuisson.

Votre volaille est prête. Bonne préparation.

Pintade aux pommes de terre et patates douces

Pour 6 personnes

- 1 pintade
- 1 poivron rouge
- 8 pommes de terre
- 1 càc d'ail en poudre
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 oignons rouges
- 4 patates douces
- sel, poivre
- 1 càs de paprika

Déposez la pintade dans la lèche frite ou dans un grand plat à gratin. Épluchez les pommes de terre et les patates douces. Fendez le poivron en deux. Enlevez les côtes blanches et la tige. Épluchez les oignons. Lavez les légumes et coupez-les en morceaux grossiers. Déposez-les dans un grand saladier.

Arrosez avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez, ajoutez 1 cuillère à café d'ail en poudre et 1 cuillère à soupe de paprika. Mélangez avec les mains pour que les légumes soient bien enrobés et déposez-les autour de la pintade. Enfournez dans un four chaud à 180° pour 1h30 de cuisson. Arrosez régulièrement.

Des Idées de Farces

Ces idées de farces peuvent être utilisées avec le chapon, la poularde et la pintade. Quand elles sont prêtes, il ne vous reste plus qu'à farcir votre volaille et à la recoudre. Ensuite, nous vous conseillons de vous référer aux méthodes de cuisson en fin de livret.

Farce aux fruits secs :

- 8 pruneaux
- 150gr de raisins secs
- 2 câs de noix concassées
- 1 grosse câs de miel
- 1/2 gousse de vanille
- 8 abricots secs
- 10 marrons entiers
- 30 cl de vin blanc
- 1 yaourt nature
- 1 pincée de noix de muscade

faites revenir pendant 20 min dans une casserole le vin blanc, la 1/2 gousse de vanille, les pruneaux, les abricots et les raisins secs. Ensuite, hachez les fruits cuits, puis mélangez-les au yaourt, noix concassées, miel, 10 marrons entiers, muscade. Salez et poivrez et farcissez votre volaille.

Farce aux champignons

- 800gr de chair à saucisse
- 250 gr de pleurotes
- 2 échalotes
- 3 câs de beurre fondu
- 5 cl d'huile végétale
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- 200 gr de trompettes de la mort
- 200 gr de girolles
- 1 tranche de pain de mie
- 5 cl de lait
- 30 g de beurre
- 1 bouquet de cerfeuil

Épluchez et hachez les échalotes et la gousse d'ail.

Ciselez le cerfeuil, faites tremper la tranche de pain de mie dans un bol avec le lait.

Nettoyez les champignons puis hachez les.

Mélangez la chair à saucisse dans un petit saladier avec l'ail, les échalotes, le cerfeuil, la mie de pain trempée, les champignons hachés, du sel et du poivre. Farcissez votre volaille.

Chapon aux fruits et sa semoule épicée

Préparation : 45 mn

Cuisson : 3h00 (selon le poids)

Ingrédients :

- 1 Chapon
- 6 poires
- 30gr de noisettes et de pistaches
- 50gr de beurre
- 1 câs d'huile d'olive
- 300gr de semoule
- 100gr de raisin sec
- 1/2 citron confit
- 1 câs de Ras-el-Hanout
- Sel et poivre

Préparation :

Sortez le chapon et laissez-le 1h à température ambiante. Préchauffez le four à 150°. Placez le chapon dans un plat à four. Versez 10cl d'eau autour et enfournez 2h30 en arrosant souvent.

Concassez grossièrement les noisettes et les pistaches. Prélevez le zeste du citron confit, hachez-le. Lavez les poires, coupez-les en deux et évidez les. Placez-les dans le plat autour du chapon après 2h30 de cuisson.

Parsemez les poires avec tous les fruits secs et les zestes de citron confit. Arrosez de jus de citron et laissez cuire 30mn, en arrosant régulièrement l'ensemble.

Portez de l'eau à ébullition. Dans un saladier, mélangez la semoule avec le Ras-el-hanout, du sel, du poivre et 1 cuillère à soupe d'huile. Versez de l'eau bouillante à niveau, couvrez et laissez gonfler 10 minutes.

Égrainez la semoule, puis ajoutez le beurre en morceaux. Mettez le chapon dans un plat de service, entourez-le des poires, parsemez un peu de semoule.

Servez sans attendre, le reste de semoule et la sauce du chapon.

Poularde cuite à basse température

Cette méthode de cuisson à très basse température a l'intérêt de garder la saveur parfaite de la viande et de nous laisser en bouche son bon goût. Cette technique est plus facile pour les volailles de 4kg maximum au moment d'enfourner. Seul inconvénient, elle vous oblige à vous lever tôt.

- 1 Poularde

- 1 four

Pour cette recette, rien de plus simple : poser votre poularde sur un grand plat allant au four. Vous pouvez la farcir cela lui donnera le goût de votre préparation (Voir les idées de farce).

Mettez votre poularde au four sur 95°. Laissez la cuire 1h par 500gr. Pensez à compter 1h de cuisson en plus pour la farce.

Après ce temps de cuisson, sortez la du four et faites le chauffer à 240°. Quand votre four est chaud, enfournez votre poularde pendant 20 minutes pour la faire griller.

Coupez et servez avec les légumes de votre choix.

Poularde pochée et farcie aux boudins blancs

Préparation : 45 mn

Cuisson : 3h00 (selon le poids)

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 poularde ou un chapon
- 4 boudins blancs
- 2 échalotes
- le foie de votre volaille
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olives
- 2 litres de bouillon de volaille (1carotte, 1 poireau, 1 branche de céleris, du sel, du poivre et du laurier)

Préparation

Préparez la farce , hachez les échalotes et faites les revenir doucement dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.

Hachez aux ciseaux le foie de volaille, Coupez le boudin sans peau en petits morceaux. Le mélanger avec les foies et les échalotes.

Farcissez votre poularde et la recourez.

Faites chauffer dans un grand faitout, le bouillon avec la carotte coupée, et le poireau, ainsi que le laurier. Plonger la poularde dans le bouillon, faites la cuire à tout petit bouillon pendant 1h.

Sortir la poularde du bouillon, égouttez la bien et placez la sur un lèche frite.

Faire chauffer le four à 180°C (thermostat 6). Faire cuire votre poularde 2 h, en l'arrosant régulièrement du bouillon de cuisson. En fin de cuisson, emmaillotez dans une double feuille d'aluminium en laissant une cheminée pour évacuer la vapeur d'eau. Laissez une demi heure dans le four éteint.