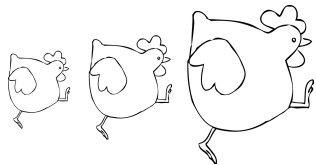


Petits Conseils pour la cuisson de votre volaille.

- 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.

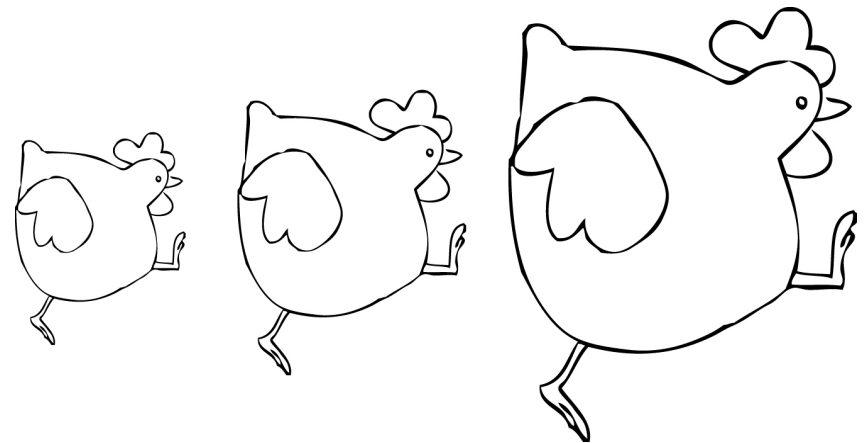


La Ferme En Coton

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 2016

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 Olives

Pour 6 personnes

- 1 pintade
- le foie de votre pintade
- 200gr de chair à saucisses
- 1/2 bouquet de cerfeuil
- 2 feuilles de laurier
- sel et poivre
- 2 échalottes
- 200gr de veau haché
- 5 cl de cognac
- 2 brin de romarin et de thym
- 100gr de tapenade noir
- 30gr de beurre mou

Préchauffez votre four à 170°

Pelez et ciselez les échalotes et faites les revenir dans une petite poêle huilée. Hachez le foie de votre pintade au couteau. Ciselez le cerfeuil, propre et sec.

Dans une jatte mélangez les échalotes cuites, le foie, le veau, la chair à saucisse et le cerfeuil. Ajoutez le cognac. Salez et poivrez et mélangez le tout.

Garnissez la pintade de cette farce.

Lavez et effeuillez 1 brin de romarin puis ciselez-le. Mélangez-le avec le beurre mou. Badigeonnez-en la pintade et la massant bien.

Placez la pintade dans un plat à four avec le thym, le laurier et le reste de romarin. Enfournez 1h30 ou plus selon son poids farcie en arrosant régulièrement.

A la fin de la cuisson, réservez votre volaille sous du papier d'aluminium. Mélangez le jus de cuisson avec la tapenade. Servez la pintade découpée et nappée de la sauce à la tapenade.

Servez avec une purée de patate douce.

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 au riz à l'agneau et à la cannelle

- 200gr d'agneau haché
- 2 oignons haché
- 3 pincées de cannelle en poudre
- 100gr de riz
- 70gr de pignons
- 30cl de bouillon de volailles
- Huile d'olive
- Sel Poivre

Faites cuire le riz dans le bouillon de volailles. Égouttez-le.

Faites dorer les oignons hachés dans l'huile d'olive quand ils sont translucides, ajoutez l'agneau et faites cuire quelques minutes. Mettez le tout, riz, oignons et agneau dans une terrine et réservez.

Faites griller les pignons dans la poêle. Puis versez-les dans la terrine. Ajoutez la cannelle, salez, poivrez et mélangez bien.

Farce aux poires et au pain d'épice

- 2 petit-suisse
- 250gr de poires
- 125 gr de pain de mie
- 1 cas d'alcool de poire
- 125gr de foie de volailles
- 150gr de pain d'épices
- 1càc de Raz-el-hanout
- sel, poivre

Épluchez les poires, retirez le coeur et les pépins. Détaillez-les en petits dés.

Mixez ensemble les petit-suisse, le pain d'épice, la mie de pain, l'alcool de poires, le foie de volailles, le raz-el-hanout, du sel et du poivre. Ajoutez les dés de poire au mélange.

Si la farce vous semble un peu liquide, ajoutez de la mie de pain.

Farcissez votre volaille de cette farce. A l'aide d'une aiguille, bridez votre volaille afin que la farce ne s'échappe pas pendant la cuisson.

Poularde à la vanille Bourbon

Préparation : 20 min

Cuisson : 2h00 (selon le poids)

Ingrédients :

- 1 Poularde
- 250gr de fromage blanc
- 2 gousses de vanille
- 2 petits pains au lait
- Sel et poivre

Préparation :

La veille, préparez la poularde : fendez la gousse de vanille dans la longueur et grattez soigneusement avec la pointe du couteau pour récupérer les précieuses graines.

Incisez la peau de la volaille et glissez délicatement les graines de vanille sous la peau. Frottez ensuite la peau avec les gousses de vanille. Enveloppez la poularde et laissez la reposer pendant 24h. Découpez les gousses de vanille en quatre et mélangez-les avec le fromage blanc battu.

Le jour même, préchauffez le four à 210°. Préparez votre farce : émiettez le pain au lait et incorporez le au fromage blanc vanillé.

Salez et poivrez l'intérieur de votre volaille. Farcissez-la du mélange fromage blanc-pain au lait. Refermez de quelques points de couture et déposez-la sur un plat. Enfournez pour 2h00 ou plus selon son poids.

Pensez à arroser très souvent votre poularde de son jus de cuisson. Retournez la d'un quart de tour toutes les 20 minutes pour qu'elle soit parfaitement dorée et parfumée.

Nos cuissons coup de cœur

Poulaarde 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.

- 1 Poulaarde -1 four

Pour cette recette, rien de plus simple : poser votre poulaarde 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 poulaarde 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 la chauffer à 240°. Quand votre four est chaud, enfournez votre poulaarde pendant 20 minutes pour la faire griller.

Coupez et servez avec les légumes de votre choix.

Chapon cuit au bouillon

Cette méthode de cuisson a le grand avantage de pouvoir être préparé avant l'arrivée de vos convives et de vous proposer les légumes d'accompagnement et le riz.

- 1 chapon de 4 kg
- 2 branches de céleris
- 5 poireaux
- 15 carottes
- 2 gros oignons piqués de clous de girofle
- 5 navets
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre
- 80gr de beurre
- 3 cuillères à soupe de miel
- 80gr de riz basmati par personne.

Épluchez et coupez vos légumes et les placer dans un grand fait-tout pouvant contenir votre chapon. Couvrir d'eau salée, poivrez et ajoutez le bouquet garni. Placez votre chapon dans ce bouillon.

Faites chauffer à feu vif jusqu'à petits frémissements. Baissez le feu pour garder ces petits frémissements (+/- 95°) Laissez cuire ainsi 1h45.

Sortez le chapon du fait-tout. Cette opération est la plus délicate, l'objectif étant de ne pas abimer la peau qui est très fragilisée.

Réservez les légumes et gardez le bouillon en le dégraissant selon votre goût.

Faites chauffer votre four sur 240°. 20 minutes avant de servir votre chapon, faites le griller dans votre four très chaud.

Faites cuire votre riz avec le bouillon du chapon. Faites chauffer un peu de gras de votre bouillon dans une sauteuse. Y jetez le riz et laissez-le devenir transparent puis doré, en remuant avec une spatule. Versez le bouillon chaud au fur et à mesure de la cuisson pour que votre riz soit toujours couvert. Arrêtez de le mouiller juste avant qu'il soit cuit.

Faites revenir vos légumes dans le beurre, 10 minutes avant de servir ajoutez le miel au légumes pour les faire caraméliser.

Servez votre chapon avec ses légumes caramélisés et son riz pilaf.

Chapon aux marrons et Potimarrons

Préparation : 30 mn

Cuisson : 2h30 (selon le poids)

Ingrédients :

- 1 Chapon
- 1 brin de thym
- 800 g de marrons décortiqués et précuits
- Le jus d'1 citron
- 800 g de pulpe de potimarron
- 75 g de beurre
- 75 g de miel d'acacia
- 1 gousse d'ail

Préparation :

Allumez le four, thermostat 6 (180° C). Salez et poivrez le chapon à l'intérieur et posez-le sur la grille du four au-dessus de la lèchefrite. Glissez-le dans le four. Laissez cuire 2h30, en l'arrosant régulièrement du jus qui se forme dans la lèchefrite. Si le jus caramélisait trop vite, ajoutez quelques cuillerées d'eau. Au bout de la première heure de cuisson, baissez le thermostat à 5 (150° C).

Pendant ce temps, préparez les marrons : faites chauffer la moitié du miel dans une grande poêle et ajoutez les marrons. Laissez-les caraméliser en les retournant sans cesse. Poivrez. Réservez.

Coupez la pulpe de potimarron en cubes de 2 cm de côté. Faites-les dorer dans le reste de miel avec le beurre, le sel et le poivre, en les retournant délicatement, pendant 10 min environ. Mélangez le potimarron avec les marrons et réservez au chaud.

Lorsque le chapon est cuit, dressez-le sur un plat et couvrez-le d'une feuille d'aluminium. Réservez-le dans le four éteint.

Réservez le jus du chapon dans une petite casserole et éliminez le gras qui surnage. Versez 3 à 4 cuillerées à soupe d'eau dans la lèchefrite afin de détacher les sucs de cuisson de la volaille. Versez dans la casserole et faites réduire le jus, jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Salez et poivrez si nécessaire et ajoutez quelques gouttes de jus de citron.