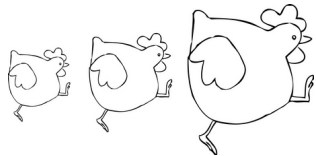


## Petits Conseils pour la cuisson de votre volaille.

- Sortez votre volaille du réfrigérateur au moins 1 heure avant de la cuire.
- Vous pouvez commencer la cuisson de votre volailles en plaçant les blancs vers le bas afin qu'ils récupèrent la graisse et gardent leur tendreté. Pensez à la retourner à mi-cuisson et à l'arroser régulièrement.
- Nous vous conseillons de commencer votre cuisson par 20 minutes à 200° et ensuite de réduire la température de votre four sur 160°. Le temps de cuisson total dépend du poids de votre volaille : comptez 35 minutes par 500gr, en pensant à ajouter 20 minutes si celle-ci est farcie.
- Pensez aussi à la cuisson à basse température comme expliqué dans le livret
- Pour vérifier si votre volaille est cuite, piquez la entre la jointure de la cuisse et le coffre: le jus qui s'écoule doit être transparent.
- Il est toujours bon de laisser votre volailles reposer pendant 30 minutes avant de la déguster.

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.

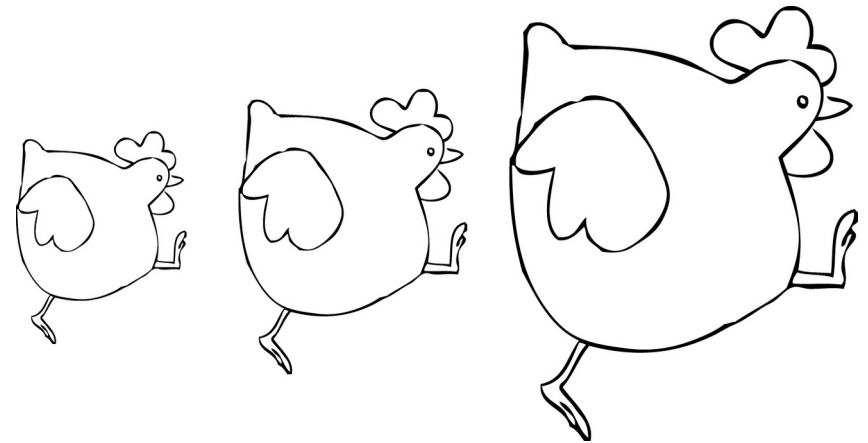


**La Ferme En Coton**

Route d'Agen – 32000 Auch – 05.62.65.53.20  
[www.lafermeencoton.fr](http://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 2020

**Nicolas et Anne-Catherine Petit**

Route d'Agen – 32000 Auch – 05.62.65.53.20

[lafermeencoton@free.fr](mailto:lafermeencoton@free.fr)

[www.lafermeencoton.fr](http://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.

# Poularde au foie gras

Pour 6 personnes

1 poularde	300gr de foie de volaille
150gr de foie gras	50 gr de pain rassis
3 oignons	3 carottes
poivre du moulin	3 échalotes
70 cl de bouillon de volaille	150gr de farine
70 gr de beurre	5 cl de lait
5 cl d'Armagnac	1 œuf

Réhydratez la mie de pain dans le lait. Coupez les foies de volailles en dés. Pelez et ciselez les échalotes, faites les revenir dans une poêle avec 20gr de beurre. Ajoutez les foies et l'Armagnac remuez 5 min.

Mixer cette poêlée avec la mie de pain essorée et l'œuf. Coupez le foie gras en dés, mélangez-les à la farce. Salez et poivrez. Garnissez la poularde de la farce et cousez l'ouverture.

Préchauffez le four à 210° ( th. 8 ). Pelez et ciselez les oignons, coupez les carottes en dés. Faites-les revenir 2 min dans une cocotte en fonte, avec le reste de beurre. Réservez-les, mettez à la place la poularde à dorer sur chaque face. Salez et poivrez.

Remettez oignons et carottes dans la cocotte. Versez le bouillon et couvrez. Mélangez la farine avec 3 cuillères d'eau ( ou plus ). Formez un boudin de pâte, disposez-le de façon à souder le couvercle sur la cocotte.

Enfournez la cocotte et faites cuire selon le poids de votre poularde. Cassez la pâte et servez sans attendre.

Servez la poularde découpée et nappée de sauce avec une purée de carottes.

# Encore et toujours notre coup de cœur

## Chapon basse température

Temps de cuisson : 6h30 à 90°C

- 1 chapon
- 1 branche de romarin
- sel, poivre

### Préparation:

- Pensez à sortir votre volaille du frigo 1h avant de l'enfourner.
- Préchauffez le four à 90°C.
- Disposez le chapon dans un grand plat allant au four.
- Assaisonnez-le à l'intérieur avec le sel et le poivre et mettez simplement une branche de romarin
- Laissez le cuire 1h par 500gr. Pensez à compter 1h de cuisson en plus pour la farce.
- Arrosez régulièrement (environ toutes les 30 minutes) le chapon avec un peu de bouillon ou avec la graisse de votre volaille.
- 30 minutes avant de servir, montez la température du four à 220° pour avoir une jolie peau toute dorée et croustillante.
- Arrosez le chapon avec le jus de cuisson.
- Servez bien chaud avec des purées maisons (pommes de terre, céleri et marrons) et du jus de cuisson dans laquelle vous pouvez rajouter des châtaignes.

## Pintade en cocotte

- 1 pintade
- 1 bouquet garni
- 1 oignon
- 5 échalotes
- Sel poivre
- 10 gousses d'ail
- 1 citron
- 500ml de vin blanc
- 800gr de carottes

- Introduire dans la pintade une gousse d'ail, le citron entier sur lequel vous aurez fait des trous avec un cure dents, le bouquet garni, une pincée de sel
- Prendre une gousse d'ail et « masser » toute la pintade avec, ensuite la masser avec l'huile d'olive et pour finir avec le sel.
- Dans votre cocotte en fonte, mettre deux cuillères d'huile d'olive, les gousses d'ail en chemise ainsi que les échalotes coupées en lamelles les faire revenir. Mettre la pintade dans la cocotte et la cuire sur chaque côté pendant trois minutes. La poser finalement sur le dos, arroser avec le vin, laisser évaporer deux ou trois minutes.
- Pendant ce temps couper les carottes en rondelles, ajouter un peu de romarin, de sel, d'huile d'olive, bien mélanger et transférer le tout dans la cocotte avec la pintade.
- Couvrir, laisser sur feu moyen, couvert, pendant 50 minutes environ, en arrosant de temps en temps la pintade avec ses jus.
- Allumer le four 180°.
- A la fin du temps de cuisson sur feu, enlever le couvercle, bien arroser la pintade et transférer la cocotte, découverte, dans le four (faites attention qu'il y ait encore bien du jus, si non elle risque de se brûler). Laisser dorer pendant une vingtaine de minutes.
- Enlever du four. Laisser reposer 5 minutes, enlever le citron, le bouquet garni, l'ail de l'intérieur. Couper en morceaux pour que la pintade puisse bien absorber le jus. Servir, avec du riz, de la semoule ou des pommes de terre, en arrosant bien chaque partie avec le jus et en distribuant les carottes sur chaque assiette.

# Chapon farci aux poires, poivre vert et aux pistaches

Pour 10 Personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 3h

1 chapon prêt à cuire, son coeur, son foie et son gésier	2 oeufs
10 poires	2 tranches de pain de mie
300 gr de farce fine	10 cl de lait
100 gr de jambon	150 gr de pistaches décortiquées
2 branches de céleri	1 bouteille de vin rouge corsé
1 oignon	20 gr de miel
2 brins de thym	2 càs de poivre vert
1 cuillère de persil	50 gr de beurre
	sel, poivre

Préchauffez le four à th 8 (240 °C). Salez et poivrez généreusement l'intérieur du chapon. Faites tremper le pain dans le lait.

Hachez le coeur, le foie et le gésier du chapon. Mélangez les dans une jatte avec la chair de 2 poires taillées en dés. Ajoutez la farce fine, le jambon haché, 1 cuillère de poivre vert, la moitié des pistaches concassées, l'oignon et le céleri émincés et les herbes effeuillées. Incorporez les oeufs battus en omelette et le pain essoré.

Remplissez le chapon avec la farce puis cousez l'ouverture.

Enfournez sur une grille au-dessus de la lèche-frite.

Lorsque la peau commence à dorer, après environ 15 min, baissez le thermostat à 5/6 (170°C). Laissez cuire pendant 2 h 45, en arrosant souvent le chapon avec le jus de cuisson.

Pelez 8 poires en laissant la queue. Mettez les dans une casserole avec le vin, le miel, le poivre vert, portez à ébullition. Faites cuire à petits frémissements jusqu'à ce que les poires soient tendres sous la pointe d'un couteau, environ 15 min.

Laissez tiédir dans le vin.

Lorsque le chapon est cuit, entourez le de 2 épaisseurs de papier aluminium et laissez reposer 20 min. Dégraissez le jus de cuisson et versez dans une casserole. Ajoutez 20 cl du vin des poires et faites réduire de moitié. Incorporez le reste de beurre en parcelles tout en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement et versez dans une saucière.

Découpez le chapon au moment de servir. Sortez la farce et coupez la en tranches.

Dressez le tout sur un plat. Coupez les poires en 2 et évidez le centre pour y disposer une petite cuillerée de pistaches concassées. Dressez les assiettes en entourant le chapon avec les poires préparées.

# Poularde rôtie à la normande

## Ingrédients

1 poularde	4 cuillerées à soupe de persil haché
750 g de carottes	2 à 3 branches d'estragon
100 g de beurre	1 cuillère à soupe de miel liquide
25 cl de cidre brut	sel fin, poivre blanc du moulin
12,5 cl de crème fraîche	

## Préparation

Coupez la poularde en 8 morceaux, que vous salez et poivrez. Faites-les revenir à la poêle dans la moitié du beurre. Lorsqu'ils sont dorés, mouillez-les avec le cidre, pendant 45 minutes.

Epluchez les carottes et taillez-les en bâtonnets de 5 cm de long. Faites fondre le reste de beurre dans une sauteuse. Ajoutez-y les carottes, avec un peu de sel et 4 cuillerées à soupe d'eau. Laissez cuire, à couvert, sur feu doux, pendant 20 minutes. Prolongez ensuite la cuisson, à découvert, jusqu'à évaporation complète du liquide

Incorporez le miel aux carottes. Parsemez de la moitié du persil. Réservez au chaud.

Dressez les morceaux de poularde dans un plat chaud. Faites réduire leur liquide de cuisson de moitié, sur feu moyen, puis liez-le avec la crème fraîche. Ajoutez-y le reste de persil et l'estragon ciselé.

Servez la poularde, avec les carottes au miel et des pommes de terre à l'anglaise en accompagnement.