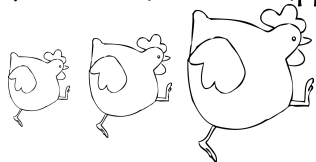


## Petits Conseils pour la cuisson de votre volaille.

- 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.
- 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.
- 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 25 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

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.

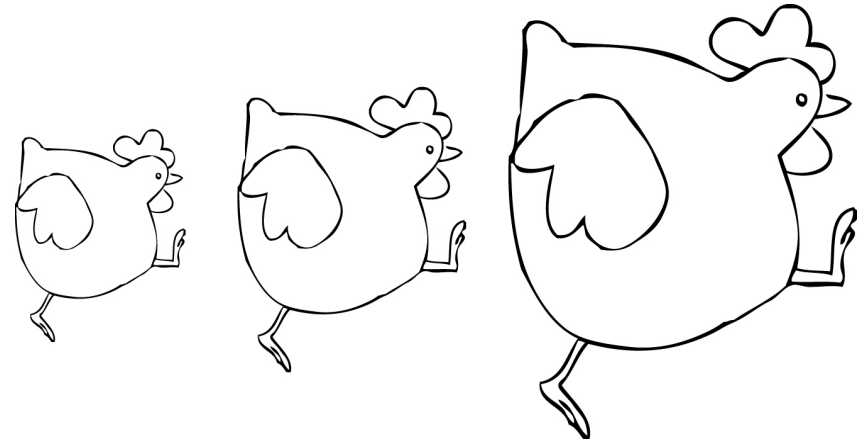


**La Ferme En Coton**

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 2018

**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.

## Pintade farcie sauce aux agrumes

Pour 4 personnes

- 1 pintade
- le foie de la pintade
- 200gr de pain d'épices
- 1 pamplemousse
- 1 cas de miel
- sel, poivre
- 250 g de riz long complet de Camargue (mélange)
- 2 échalotes
- 80gr de pistaches crues
- 2 oranges
- 6 clémentines
- 20gr de beurre

1. Préchauffer le four à 210° C. Déposer la pintade dans un plat de cuisson, poitrine en dessous. Saler et poivrer à l'intérieur et à l'extérieur. Éplucher, hacher et faire revenir les échalotes avec du beurre pendant 3 min. Ajouter le foie haché et laisser cuire encore 3 min en remuant. Mélanger avec les pistaches entières, le pain d'épice émietté, saler et poivrer. Farcir la pintade avec ce mélange et fermer l'ouverture avec des cure dents.

2. Presser les oranges, le pamplemousse et les clémentines et ajouter ce jus dans le plat. Enfourner pendant 1h30, en baissant la température à 180° C. Arroser la pintade très régulièrement pendant la cuisson.

3. Au bout de 45 min de cuisson, retourner la pintade (au besoin, ajouter 1/2 verre d'eau). Faire cuire le riz. Peler les clémentines restantes et détacher les quartiers. 5 min avant la fin de la cuisson, ajouter les quartiers de clémentine dans le plat.

4. Découper la pintade en morceaux en prélevant la farce. Déglacer le plat de cuisson avec le miel et vérifier l'assaisonnement du jus. Servir les morceaux de pintade avec le riz, les quartiers de clémentine et la farce, le tout arrosé de jus.

# 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.
- Préchauffer le four à 90°C.
- Disposer le chapon dans un grand plat allant au four.
- L'assaisonner à l'intérieur avec le sel et le poivre et mettre simplement une branche de romarin
- Laisser le cuire 1h par 500gr. Penser à compter 1h de cuisson en plus pour la farce.
- Arroser régulièrement (environs toutes les 30 minutes) le chapon avec un peu de bouillon ou avec la graisse de votre volaille.
- 30 minutes avant de servir, monter la température du four à 220° pour avoir une jolie peau toute dorée et croustillante.
- Arroser le chapon avec le jus de cuisson.
- Servir bien chaud avec des purées maison (pommes de terre, céleri et marrons) et du jus de cuisson dans laquelle vous pouvez rajouter des châtaignes.

## Pouarde rôtie aux fruits d'hiver

Préparation : 30 mn

Cuisson : 2h25

### Ingrédients :

- 1 pouarde
- 400 g d'un mélange riz blanc et riz sauvage (pour 6 personnes)
- 1 citron
- 1 orange
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 2 feuilles de laurier
- 50 g d'amandes effilées
- 1 càc d'épices en poudre (muscade, girofle, cannelle et poivre)
- 12 pruneaux
- 50 g de raisins secs
- 6 abricots secs
- 50 g d'amandes entières
- 50 g de beurre
- sel, poivre

### Préparation :

Faire tremper les pruneaux, les abricots et les raisins dans de l'eau froide. Laver l'orange et le citron. Prélever leur zeste puis les hacher grossièrement. Les presser et mélanger leurs jus. Réserver.

Préchauffer le four (thermostat 6/180°C).

Mélanger dans une terrine le zeste de l'orange et du citron, le céleri branche et l'oignon émincé, le mélange d'épices et les feuilles de laurier.

Farcir la pouarde avec cette préparation, la brider, puis la saler, la poser dans un plat, la badigeonner avec le beurre et la glisser au four.

Laisser cuire doucement 2h15 en arrosant souvent avec le jus de cuisson.

Faire cuire le riz.

Égoutter les fruits secs, les répartir autour de la pouarde avec le jus des agrumes 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Envelopper la pouarde dans du papier aluminium et la laisser reposer 10 minutes au four éteint..

La servir avec les fruits secs, le riz et les amandes entières et effilées.

Servir le jus dans une saucière.

## Poularde farcie aux deux boudins

### Pour 6 personnes

1 poularde	180gr de boudin noir
200gr de boudin blanc	200gr de châtaignes

- Découper les boudins en rondelles et les faire revenir à la poêle avec les châtaignes.
- Farcir le chapon avec ce mélange.
- Faire cuire au four. on peut couvrir avec de l'alu au début pour cuire à l'étouffé et à cœur pour une viande plus tendre puis découvrez et arrosez souvent jusqu'à la fin de la cuisson.
- Servir la poularde découpée et nappée de sauce avec une purée de carottes et des pommes de terres sautées dans la graisse de poularde.

## Chapon farci aux figues et à la coppa

- 1 chapon	Le foie et le cœur du chapon
- 200 g de coppa (ou de lard fumé)	100 g de figues séchées
- 3 tranches de pain de mie	1 œuf
- 100 ml à 150 ml de lait demi écrémé	1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de persil haché	3 càs d'Armagnac
- 200 g de marrons sous vide	1/2 pot de Mascarpone (125g)
- 1 pincée de piment d'Espelette	1 pincée de sel et de poivre

Coupez le pain de mie en quelques morceaux grossiers, mettez-les dans un petit saladier. Couvrez à hauteur avec le lait et laissez s'imbiber le temps de préparer les autres ingrédients.

Coupez la coppa en morceaux grossiers. Mettez-les dans le bol du robot. Ajoutez les marrons, le persil lavé, séché et effeuillé, le foie et le cœur, l'ail dégermé, et terminez avec le pain de mie essoré. Mixez grossièrement. Ajoutez l'œuf, le mascarpone, l'Armagnac et mélangez. Terminez en ajoutant les figues séchées coupées en 4.

Mettez le chapon dans un plat. Remplissez sa cavité de farce et recousez où vous savez, cela évite à la farce de sortir du chapon.

Salez et poivrez le chapon, saupoudrez d'un peu de piment d'Espelette et enfournez dans un four préchauffé à 180°C. Faites cuire 3 heures en arrosant régulièrement.