< retour

Volaillerie

Poule(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Chapon, Poularde, Poulet

Poids moyen : 1900g

Femelle du coq. Le mot poule désigne également la femelle de divers autres gallinacés. Dans ce cas, il est suivi d'un autre terme: poule faisane, poule des bois (gélinotte) et poule d'eau (échassier des roseaux).

La jeune poule peut être braisée avec des aromates.

VARIÉTÉS

La poule est élevée pour la ponte et n’est tuée que lorsqu’elle ne pond plus d’œufs, habituellement entre 12 et 24 mois. Elle pèse de 1,5 à 3 kg et elle est meilleure lorsqu’elle pèse moins de 2 kg.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir une poule jeune si la chair est consommée. Choisir une poule plus âgée si la poule est destinée à être bouillie ou émincée. Éviter de choisir une poule d'eau, elle n'a pas une chair très parfumée.

QUE FAIRE AVEC ?

La chair ferme de la poule se cuit pochée où elle est le plus souvent utilisée soit pour réaliser des bouillons excellents, soit pour faire une recette phare de la cuisine française, la fameuse poule au pot.

COMMENT PRÉPARER ?

La chair de la poule est toujours ferme et un peu grasse. Elle nécessite une cuisson lente et prolongée à la chaleur humide, qui l’attendrit. On peut la rôtir après l’avoir braisée environ 1 h dans très peu de liquide.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une poule ne se conserve pas plus de 2 jours dans le réfrigérateur mais la volaille est très sensible aux infections bactériennes par salmonelle. Pour congeler la poule, on s’assure qu'elle est emballée hermétiquement dans un sac destiné à la congélation ou on la recouvre d’une pellicule de plastique et d’une feuille de papier d’aluminium.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La poule est riche en protéines et en niacine et est une bonne source de vitamine B6, de phosphore, de zinc et de potassium.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
229 kcal	30,40 g	11,90 g	22,00 mg	13,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
78,00 mg	2,92 g	82,80 mg	204,00 mg	0,12 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
1,46 mg	1,43 mg	0,02 mg	34,00 µg	0,11 mg

vitamin B2
0,28 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Poularde à la toulousaine [3]

En savoir plus [3]

Consommé de volaille au shiitake [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15307

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15307

[3] https://www.qooq.com/recipes/poularde-la-toulousaine

[4] https://www.qooq.com/recipes/consomme-de-volaille-au-shiitake