



< retour

Volaille

Poulet(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Chapon, Poularde, Poulet

Origine : Asie

Famille : Gallinacés

Poids moyen : 1200g

Petit de la poule, mâle ou femelle, âgé de 4 mois ou plus. Certains poulets «de grain» sont en effet refroidis à l'air, plutôt qu'à l'eau. Ils n'absorbent donc pas d'eau contrairement aux poulets refroidis à l'eau qui en absorbent 3 à 5%. Les poulets refroidis à l'air perdent ainsi moins d'eau à la cuisson, de sorte que leur prix est en réalité moins élevé qu'il n'y paraît. Le refroidissement à l'air assèche la peau et lui donne une coloration plus sombre, recherchée

par les consommateurs. Une alimentation riche en carotène provoque également une coloration de la volaille.

Le mariner quelques heures ou le farcir le rendent plus savoureux.

VARIÉTÉS

Le poulet est rarement consommé avant 6 semaines, car sa chair n'est pas suffisamment formée. On trouve sur le marché le «poulet à griller», tué à 7 semaines environ et pesant entre 1,2 et 1,8 kg (éviscéré), et le «poulet à rôtir», tué à l'âge de 10 semaines et pesant plus de 2 kg. Le «poulet de Comouailles» est issu d'un croisement entre une poule White Rock et un poulet Cornish; il pèse 700 g à 1 kg, éviscéré. Certains poulets sont dits «de grain» («fermiers» ou «de marque» en Europe). Dans l'esprit de certains consommateurs, ces poulets sont élevés d'après les méthodes ancestrales, en liberté, et sans recevoir de médicaments. Or, la réalité est souvent tout autre. Dans certains pays, aucune réglementation ne régit l'appellation «poulet de grain», de sorte que tous les poulets peuvent recevoir ce nom, car tous sont principalement nourris de grains (blé, orge, maïs, etc.) et sont produits selon des techniques d'élevage semblables. Les poulets étiquetés «de grain» coûtent en moyenne 30% plus cher, ce qui peut s'expliquer par certains facteurs, parmi lesquels: l'emploi d'une moulée sans produits d'origine animale (de coût plus élevé), la durée plus longue de l'élevage avec une moulée 100% végétale, et un refroidissement effectué à l'air (plus coûteux), plutôt qu'à l'eau lors de l'abattage.

Label rouge :Le label rouge certifie des volailles à chair jaune ou blanche. Elles ont une meilleure alimentation, un espace vital minimum et sont abattues à 12 semaines.

Label rouge fermier :Le label rouge fermier certifie le poulet jaune des Landes ou le poulet noir du Périgord, poulet de Mayenne, de Challens, de Janzé ou de Loué. Ce label garantit une alimentation sans matière grasse et comportant au moins 70% de grains.

Poulet de Bresse :Le poulet de Bresse bénéficie d'une appellation d'origine contrôlée depuis 1957. Il est élevé 35 jours à l'herbe en liberté puis engraisé durant 15 jours avec du maïs qui lui donne une chair nacrée avant d'être abattu à 16 semaines.

COMMENT CHOISIR ?

Le prix du poulet doit tenir compte des pertes lors de la préparation (os, gras, peau) et de la cuisson (eau, gras). Il est donc préférable de comparer en considérant le prix par portion plutôt que le prix par kilo. Le prix au kilo d'un poulet entier est habituellement inférieur à celui des morceaux. Un gros poulet constitue un meilleur achat qu'un plus petit, car la proportion de chair par rapport aux os est plus élevée. Allouer un poulet entier pour 3 portions de 90 g, cuit, et 320 g d'ailes, 220 g de cuisses ou de pilons, et 200 g de poitrines par portion.

QUE FAIRE AVEC ?

Le poulet se consomme aussi bien chaud que froid, mais toujours préalablement cuit. Il peut être accompagné d'une multitude d'ingrédients et d'assaisonnements.

COMMENT PRÉPARER ?

Tous les modes de cuisson lui conviennent. Il est délicieux rôti, grillé ou sauté. Étant donné leur jeune âge, tous les poulets sont tendres et se cuisent donc très bien à chaleur sèche.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les découpes de poulet ou un poulet entier dont on a enlevé les abats se conservent au réfrigérateur lorsqu'elles sont bien emballées dans une pellicule de plastique ou du papier d'aluminium. Elles conservent ainsi leur saveur, leur fraîcheur et leurs éléments nutritifs. Pour congeler le poulet, on s'assure qu'il est emballé 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*)

D'une façon générale, la chair crue de poulet contient moins de matières grasses et autant de cholestérol que le maigre des animaux de boucherie. Le poulet est riche en protéines, en niacine et en vitamine B6. Il est aussi une bonne source de vitamine B12, de zinc, de phosphore et de potassium.

calories



protéines



glucide



lipide



* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Ce volatile fut domestiqué dans la vallée de l'Indus, fleuve d'Asie méridionale, il y a plus de 4 000 ans. On le retrouve en Grèce au ve siècle avant notre ère. Il est facile à élever et peu exigeant quant à sa nourriture, car il peut s'alimenter de déchets de table ou en grattant le sol. Le poulet est aujourd'hui consommé presque partout dans le monde. Cette consommation a connu des fluctuations tout au long de l'histoire. À certaines époques, le poulet fut considéré comme un mets de luxe figurant aux menus des festivités et des repas dominicaux, tandis qu'à d'autres périodes il tomba dans l'oubli. Jamais cependant le poulet n'a été aussi populaire que depuis les débuts de l'aviculture industrielle, après la Seconde Guerre mondiale. Grâce notamment à de nouvelles méthodes d'élevage et à la génétique,

on peut obtenir rapidement et en plus grand nombre des poulets aux caractéristiques améliorées (la masse musculaire par exemple). L'intérêt pour le poulet s'est aussi accru lorsque des recherches démontrèrent qu'il possède certains avantages pour la santé par rapport à la viande rouge.

Poulet boucanné à la créole [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Poulet à la cannelle [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Waterzoï de poulet [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Poulet ardennais [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Poulet flambé à l'armagnac [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Poulet sauté chasseur [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Fricassée de poulet crémeuse aux petits pois [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Poulet grillé à l'américaine [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Petits bocaux de rillettes de poulet [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Poulet rôti à la purée [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15308>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15308>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-boucanne-la-creole>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-la-cannelle>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/waterzoi-de-poulet>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-ardennais>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-flambe-larmagnac>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-saute-chasseur>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/fricassee-de-poulet-cremeuse-aux-petits-pois>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-grille-lamericaine>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/petits-bocaux-de-rillettes-de-poulet>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-roti-la-puree>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/poulets?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/poulets?page=2>