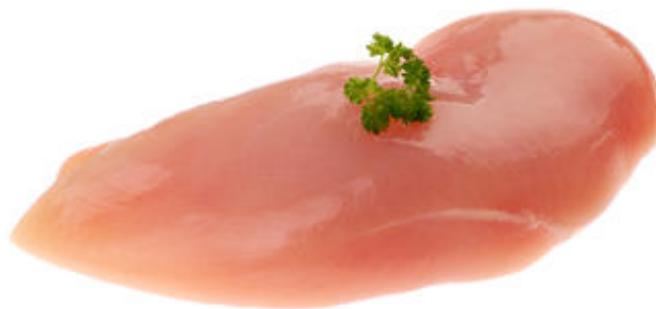




< retour

Volaille

Blanc(s) de poulet



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Chapon, Poularde, Poulet

Poids moyen : 130g

Un poulet n'est généralement pas consommé avant l'âge de 4 mois en dehors de certaines espèces à griller ou à rôtir. Le blanc de poulet se consomme aussi bien chaud que froid mais il doit être cuit. Il s'accommode parfaitement à de nombreux ingrédients et assaisonnements.

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 Cornouailles» 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.

Blanc de poulet rôti : Pour faciliter certaines recettes comme le sandwich au poulet, on trouve dans le commerce des blancs de poulet déjà rôtis.

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'ailerons, 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. Tous les modes de cuisson lui conviennent et il peut être accompagné d'une multitude d'ingrédients et d'assaisonnements. Le poulet 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

Un poulet ne se conserve pas plus de 2 jours dans le réfrigérateur mais la volaille est très

sensible aux infections bactériennes par salmonelle. 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. Le poulet peut se conserver 1 an au congélateur.

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	lipide	magnesium	calcium
121 kcal	26,20 g	1,76 g	26,50 mg	13,60 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	sucré
415,00 mg	0,59 g	70,40 mg	480,00 mg	0,35 g
cuiivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,04 mg	0,79 mg	0,40 mg	0,02 mg	4,67 µg
vitamin B1				
0,15 mg				

[Afficher plus](#)

* 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

dominicains, 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.

Blanc de poulet rôti, tapenade au citron confit [3]

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

Farce fine de volaille [4]

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

Soupe de poulet aux capellini [5]

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

Poulet électrique [6]

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

Poulet au yaourt [7]

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

Poulet parmigiana [8]

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

Salade de nouilles chinoises au poulet, sauce sésame [9]

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

Poulet au curry express [10]

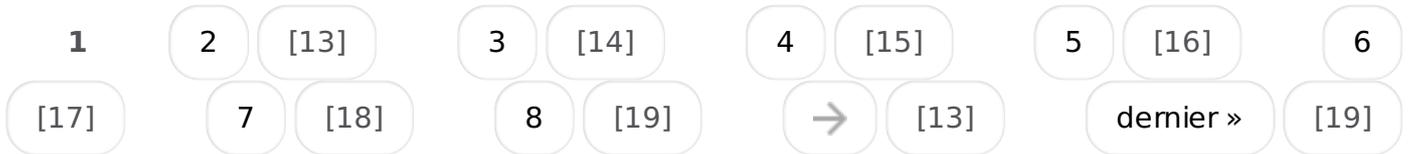
[En savoir plus \[10\]](#)

Sosaties (brochettes) [11]

En savoir plus [11]

Mini cakes au poulet et au curry [12]

En savoir plus [12]



Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15400>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15400>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/blanc-de-poulet-roti-tapenade-au-citron-confit>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/farce-fine-de-volaille>

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

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

[7] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-au-yaourt>

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

[9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-nouilles-chinoises-au-poulet-sauce-sesame>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-au-curry-express>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/sosaties-brochettes>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/mini-cakes-au-poulet-et-au-curry>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/blancs-de-poulet?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/blancs-de-poulet?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/blancs-de-poulet?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/blancs-de-poulet?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/blancs-de-poulet?page=5>

[18] <https://www.qooq.com/ingredients/blancs-de-poulet?page=6>

[19] <https://www.qooq.com/ingredients/blancs-de-poulet?page=7>