



[< retour](#)

*Volaille*

# Aileron(s) de poulet



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

## À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Chapon, Poularde, Poulet

**Poids moyen :** 40g

L'aileron de poulet désigne le deuxième segment de l'aile de poulet, c'est-à-dire la plus petite partie de l'aile.. Il s'agit d'un morceau assez peu charnu, recouvert d'une peau très croustillante une fois qu'elle est cuite.

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.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir un morceau assez gras sinon il risque de sécher à la cuisson et de perdre toute sa saveur. La viande doit être claire et exempte de tâches. Préférer un poulet Label Rouge ou un poulet Label Rouge fermier, c'est encore meilleur.

## 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.

## 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     |
| 282<br>kcal | 26,90<br>g          | 19,50<br>g  | 19,00<br>mg  | 15,00<br>mg |
| sodium      | acides gras saturés | cholestérol | phosphore    | cuiivre     |
| 82,00<br>mg | 5,45<br>g           | 84,00<br>mg | 151,00<br>mg | 0,06<br>mg  |
| zinc        | fer                 | manganèse   | vitamin A    | vitamin B1  |
| 1,82<br>mg  | 1,30<br>mg          | 0,02<br>mg  | 47,00<br>µg  | 0,04<br>mg  |
| vitamin B2  |                     |             |              |             |
| 0,13<br>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 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.

# Ailerons de poulet à l'asiatique [3]

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

# Buffalo chicken wings [4]

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

# Bouillon de volaille aux ravioles [5]

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

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15426>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15426>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/ailerons-de-poulet-lasiatique>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/buffalo-chicken-wings>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/bouillon-de-volaille-aux-ravioles>