< retour

Volaillerie

Cuisse(s) de poulet

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Chapon, Poularde, Poulet

Origine : Asie méridionale

Famille : Gallinacés

Poids moyen : 250g

La cuisse de poulet désigne la partie supérieure du membre postérieure de l'animal. Elles sont très utilisées aussi bien dans les cuisines occidentales que les cuisines orientales et asiatiques notamment en raison du fait que le poulet est une viande relativement peu onéreuse.

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.

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

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*)

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
190 kcal	26,00 g	9,57 g	25,10 mg	14,50 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
103,00 mg	2,97 g	122,00 mg	200,00 mg	0,06 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
2,16 mg	1,20 mg	0,01 mg	8,50 µg	0,06 mg

vitamin B2
0,18 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.

Couscous au poulet [3]

En savoir plus [3]

Ma paella [4]

En savoir plus [4]

Poulet adobo [5]

En savoir plus [5]

Poulet au citron et shiitake [6]

En savoir plus [6]

Poulet tatsu age [7]

En savoir plus [7]

Mon couscous [8]

En savoir plus [8]

Yassa de poulet [9]

En savoir plus [9]

Poulet à l'oignon caramélisé et riz à la cardamome [10]

En savoir plus [10]

Caillettes de poulet [11]

En savoir plus [11]

Dak bulgogi - poulet grillé à la coréenne [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15857

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15857

[3] https://www.qooq.com/recipes/couscous-au-poulet

[4] https://www.qooq.com/recipes/ma-paella

[5] https://www.qooq.com/recipes/poulet-adobo

[6] https://www.qooq.com/recipes/poulet-au-citron-et-shiitake

[7] https://www.qooq.com/recipes/poulet-tatsu-age

[8] https://www.qooq.com/recipes/mon-couscous

[9] https://www.qooq.com/recipes/yassa-de-poulet

[10] https://www.qooq.com/recipes/poulet-loignon-caramelise-et-riz-la-cardamome

[11] https://www.qooq.com/recipes/caillettes-de-poulet

[12] https://www.qooq.com/recipes/dak-bulgogi-poulet-grille-la-coreenne

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