



LE CORDON BLEU

· **POULET** ·



## LE CORDON BLEU

---

L'art et le talent de l'une des plus prestigieuses écoles de cuisine arrivent enfin dans nos assiettes avec cette collection de recettes extraordinaires. *Le Cordon Bleu* nous dévoile certains de ses secrets les plus succulents et les plus remarquables. Dans cette série superbement illustrée, vous trouverez petits et grands plats, aussi simples à préparer que délicieux à consommer, et vous ne pourrez résister à l'envie et au plaisir d'égaliser les plus grands chefs.

### Le Cordon Bleu Poulet

Cette volaille consommée dans le monde entier se prête aux préparations les plus diverses, des plus simples aux plus sophistiquées. Découvrez avec *Le Cordon Bleu* les différentes façons d'accommoder le poulet, du simple poulet rôti au succulent poulet basquaise : un éventail de recettes traditionnelles agrémentées d'idées originales.





LE CORDON BLEU

POULET

KÖNEMANN





# sommaire

4	<i>Poulet rôti</i>		34	<i>Poulet basquaise</i>
6	<i>Terrine de foie de poulet</i>		36	<i>Fricassée de poulet aux légumes printaniers</i>
8	<i>Chaud et froid de poulet aux champignons</i>		38	<i>Sauté de poulet à l'estragon et à la tomate</i>
10	<i>Soupe de poulet</i>		40	<i>Poulet à la Kiev</i>
12	<i>Poulet frit pané Nouvelle-Orléans</i>		42	<i>Poulet jalfrezi</i>
14	<i>Poulet chasseur</i>		44	<i>Consommé de poulet</i>
16	<i>Poulet frit au cumin et au sésame</i>		46	<i>Poulet mariné au citron vert et son pain méditerranéen</i>
18	<i>Poulet aux pommes et au cidre, sauce champignons</i>		48	<i>Coquelets rôtis au beurre d'herbes</i>
20	<i>Feuilletés au poulet</i>		50	<i>Terrine de poulet fumé et de tomates aux olives et aux câpres</i>
22	<i>Blancs de poulet sauce moutarde à l'estragon</i>		52	<i>Tourte au poulet</i>
24	<i>Poulet Élisabeth II</i>		54	<i>Salade de foies de poulet au bacon avec ses croûtons</i>
26	<i>Roulades de poulet braisé à la coriandre et aux amandes</i>		56	<i>Ailes de poulet</i>
28	<i>Coquelets à la diable</i>		58	<i>Suprêmes farcis à la purée de céleri-rave</i>
30	<i>Coq au vin</i>		60	<i>Brochettes de poulet et riz aux légumes</i>
32	<i>Suprêmes de poulet farcis au concombre</i>		62	<i>Techniques du chef</i>



## Poulet rôti

*Le poulet rôti a toujours tenu sur la table une place privilégiée – son odeur appétissante, sa peau dorée croustillante et sa moelleuse chair blanche en font le plat principal des repas dominicains. Choisissez de préférence un poulet fermier.*

*Préparation 30 minutes*

*Cuisson 1 heure 40 minutes*

*Pour 4 personnes*



**1 poulet de 1,8 kg**

**3 cuillers à soupe d'huile**

**60 g de beurre doux**

**220 g d'ailes de poulet**

**1 échalote, hachée**

**1 cuiller à soupe de céleri haché**

**1 cuiller à soupe de carotte hachée**

**1 cuiller à soupe d'oignon haché**

**Bouquet garni (voir page 63)**

1 Préchauffez le four à température moyenne (200 °C, therm. 6). Troussez le poulet à rôtir selon les indications données page 62, *Techniques du chef*. Nappez le fond d'une braisière d'une cuillerée à soupe d'huile. Assaisonnez le poulet et badigeonnez-le du reste d'huile. Placez-le sur le dos dans la braisière et déposez une noix de beurre. Enfournez et laissez rôtir le poulet en l'arrosant toutes les 5 minutes. Retournez-le après 15 minutes de cuisson, et continuez à l'arroser toutes les 5 minutes. Laissez rôtir 15 minutes, puis retournez à nouveau le poulet et ajoutez les ailes. Poursuivez

la cuisson 20 à 30 minutes, tout en arrosant régulièrement la viande, jusqu'à ce que le jus soit clair.

2 Transférez le poulet et les ailes dans une assiette thermo-résistante, recouvrez d'aluminium, réservez et maintenez au chaud dans le four, à basse température. Clarifiez la graisse de cuisson de la braisière, en la réchauffant 10 minutes à petit feu, sans remuer. Jetez l'excédent de graisse. Égouttez les ailes de poulet et remettez-les dans la braisière. Incorporez les légumes hachés, cuisez 2 minutes, puis recouvrez d'1/2 l d'eau enrichi du bouquet garni. Déglacez la braisière en remuant pour bien détacher tous les sucs de cuisson, avant de verser dans un faitout. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 35 minutes, en dégraissant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide ait réduit aux trois quarts. Filtrez le fond de cuisson, salez et poivrez.

3 Retirez la ficelle du poulet avant de l'installer dans le plat de service ; versez le fond de cuisson dans une saucière, servez.

**Conseil du chef** Pour s'assurer du degré de cuisson du poulet, inutile de faire appel à un thermomètre ou à tout autre gadget fantaisiste. Il suffit de soulever le poulet à l'aide d'une fourchette à viande piquée au creux de la carcasse ; le jus qui s'en écoule doit alors être clair si le poulet est cuit. Si le jus est légèrement rosé, laissez-le au four 5 à 10 minutes supplémentaires, puis vérifiez à nouveau son degré de cuisson.













## Terrine de foie de poulet

*Les foies de poulet ont une saveur douce et un fondant incomparable. Attention à ne pas laisser trop cuire cette terrine, elle doit rester moelleuse et juteuse ; de son côté, le lard apporte un contraste de saveur et de texture.*

*Préparation 35 minutes + marinade*

*+ 2 nuits au réfrigérateur*

*Cuisson 1 heure 15 minutes*

*Pour 4 à 6 personnes*



**20 g de beurre doux**

**1 petite échalote, finement hachée**

**185 g de foies de poulet, partagés en deux**

**300 g d'échine de porc, détaillée en dés**

**1 cuiller à café de brandy**

**1 cuiller à café de porto**

**1 pointe de poudre de cinq-épices**

**6 tranches de lard**

**3 cuillers à soupe de crème fleurette**

**1 petit œuf, battu**

1 Mettez le beurre à chauffer dans une poêle, ajoutez l'échalote et laissez cuire 2 minutes. Retirez du feu, ajoutez les foies, les dés de porc puis réchauffez 3 minutes, à feu très doux. Versez le brandy, le porto, la poudre de cinq-épices, mélangez bien le tout ; assaisonnez généreusement puis recouvrez d'un film alimentaire.

Laissez refroidir un peu la préparation avant de la placer au réfrigérateur, toute une nuit.

2 Préchauffez le four à haute température (250 °C, therm. 6). Chemisez un moule de 600 ml avec quelques tranches de lard et placez-le au réfrigérateur. Passez les foies et la viande marinés au presse-purée, en utilisant une grille très fine, ou mixez la préparation au robot ménager. Incorporez la crème et l'œuf battu, déposez par cuillerées dans le moule et recouvrez des tranches de lard restantes.

3 Enfournez et laissez cuire 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré, puis réduisez au maximum la température du four. Laissez cuire encore 30 à 40 minutes ; la lame d'un petit couteau insérée quelques secondes au centre de la préparation doit ressortir chaude. Retirez la terrine du four et laissez refroidir 20 minutes. Découpez un morceau de carton ou de bois, légèrement plus petit que le moule, recouvrez-le d'aluminium et installez-le sur la préparation, lesté d'une ou deux boîtes de conserve. Placez la terrine au réfrigérateur, 8 heures ou toute une nuit.

4 Avant de démouler, décollez les bords de la terrine avec la lame d'un couteau et placez-la 30 secondes dans de l'eau chaude. Démoulez dans le plat de service, découpez en tranches accompagnées de cornichons et d'une salade.

# Chaud et froid de poulet aux champignons

*Le poulet et les champignons chauds font ressortir tout le mordant de la vinaigrette.*

*Préparation 20 minutes*

*Cuisson 15 minutes*

*Pour 4 personnes*



**2 blancs de poulet, sans la peau**

**Huile, pour la cuisson**

**40 g de beurre doux**

**200 g d'un assortiment de champignons, nettoyés**

**1 échalote, finement hachée**

**240 g d'un assortiment de feuilles de salade**

**2 cuillers à café de moutarde de Dijon**

**2 cuillers à café de vinaigre de vin rouge**

**100 ml d'huile d'olive**

**Brins de cerfeuil frais pour la décoration**

1 Assaisonnez les blancs de poulet et faites-les frire à la poêle dans un peu d'huile, 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez-les de la poêle, couvrez-les d'aluminium et réservez.

2 Mettez un fond d'huile à chauffer, ajoutez le beurre et faites frire les champignons, 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement colorés. Incorporez l'échalote, laissez cuire 1 minute. Assaisonnez à volonté et retirez les champignons à l'aide d'une écumoire.

3 Lavez et séchez la salade, déchirez les feuilles en morceaux égaux. Réservez dans un grand saladier. Découvrez le poulet et découpez chaque blanc en longues lanières.

4 Fouettez la moutarde et le vinaigre ; versez l'huile en filet sans cesser de battre. Répartissez la moitié de la vinaigrette sur la salade ; mélangez bien. Dressez un petit monticule de salade au centre de chaque assiette. Assaisonnez les champignons avec la vinaigrette et parsemez-les sur la salade. Installez enfin les lanières de poulet, arrosez du reste de vinaigrette et décorez de brins de cerfeuil frais.















## Soupe de poulet

*Peu de plats sont aussi réconfortants qu'une soupe de poulet ; servez accompagné de pain croustillant.  
Cette préparation, avec ses petits légumes, trônera sans complexe sur une table d'amis.*

*Préparation 1 heure*

*Cuisson 2 heures 15 minutes*

*Pour 4 à 6 personnes*



**1 poulet de 1,8 kg, troussé (voir page 62)**

**8 grosses ailes de poulet, coupées en quatre**

**1 carotte, coupée en quatre dans le sens de la longueur**

**1 oignon, coupé en quatre**

**1 poireau, coupé en quatre dans le sens de la longueur**

**1 branche de céleri, coupée en deux**

**Bouquet garni (voir page 63)**

**1 cuiller à café de sel**

**60 g de poireau**

**90 g de carotte**

**60 g de navet**

**60 g de céleri**

**250 g de pommes de terre**

**60 g de pois**

**60 g de haricots verts**

**60 g de chou**

**60 g de beurre doux**

1 Déposez le poulet et les ailes dans un grand faitout, recouvrez-les de 6 l d'eau. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 10 minutes, en écumant régulièrement la graisse remontée en surface. Ajoutez les morceaux de carotte, d'oignon, de poireau, les deux moitiés de céleri et le bouquet garni. Salez et laissez mijoter 35 minutes. Retirez le poulet. Augmentez le feu et maintenez le bouillon 30 minutes à ébullition. Filtrez et réservez.

2 Pendant ce temps, détaillez les autres légumes en dés, de la taille d'un pois environ, sans mélanger les variétés. Faites fondre le beurre dans un grand faitout. Ajoutez les dés de poireau, de carotte, de navet, de céleri et une pincée de sel. Faites cuire 5 minutes à petit feu, en veillant à ce que les légumes ne se colorent pas. Incorporez les pommes de terre avec une pincée de sel et laissez cuire doucement 5 minutes. Versez 2 l de bouillon de poulet et laissez mijoter 15 minutes, en écumant régulièrement la graisse en surface.

3 Faites blanchir séparément les pois, les haricots verts et le chou, 5 minutes chacun, dans de l'eau bouillante salée. Passez sous l'eau froide, égouttez et incorporez ces légumes à la soupe. Faites mijoter 15 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4 Retirez la peau du poulet froid et détaillez la chair en dés. Incorporez le poulet dans la soupe et laissez mijoter 15 minutes. Vérifiez l'assaisonnement avant de servir.



## Poulet frit pané Nouvelle-Orléans

*Le poulet pané, frit et bien croustillant est un grand classique du sud des États-Unis. C'est aussi le plat idéal des repas de famille où l'on se laisse aller à le déguster avec les doigts.*

*Préparation 1 heure + marinade*

*Cuisson 1 heure*

*Pour 4 personnes*



**1 poulet de 1,6 kg**

**1,2 l de babeurre**

**2 cuillers à soupe de Tabasco**

**170 g de farine**

**1 cuiller à café de paprika**

**1 cuiller à café d'origan déshydraté**

**1 cuiller à café de sel**

**1/2 cuiller à café de poivre de Cayenne**

**2 œufs**

**2 cuillers à soupe d'huile**

**250 g de chapelure**

**30 g de beurre doux**

**Huile pour petite friture**

1 Découpez le poulet en huit morceaux selon les indications données page 63, *Techniques du chef*. Dans un grand saladier, mélangez le babeurre et le Tabasco, salez à volonté. Faites mariner le poulet dans cette préparation, au moins une heure.

2 Égouttez et séchez les morceaux de poulet sur un linge ou du papier absorbant. Dans un plat, mélangez la farine, le paprika, l'origan, le sel et le poivre de Cayenne ; enrobez la viande de ce mélange, secouez chaque morceau pour faire tomber l'excès de farine et réservez.

3 Battez les œufs avec l'huile et 2 cuillerées à soupe d'eau. Plongez chaque morceau de poulet dans cette préparation, puis roulez-les dans la chapelure en pressant fermement. Déposez-les dans une assiette nappée de papier absorbant. Préchauffez le four à chaleur modérée (150 °C, therm. 2).

4 Faites chauffer à feu vif le beurre et l'huile dans une grande poêle à frire, à fond épais. Déposez le poulet, côté peau, et réduisez le feu. Laissez les morceaux cuire et se colorer 10 minutes. Si nécessaire, cuisez par fournées afin d'éviter d'encombrer la poêle et pour assurer une cuisson uniforme à la viande. Retournez chaque morceau et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Transférez-les dans un plat à gratin ou bien une lèchefrite, recouvrez-les de papier aluminium et mettez au four 45 minutes. Égouttez sur du papier absorbant et servez sans attendre.

**Conseil du chef** Vous pouvez épicer la préparation en ajoutant une cuillerée à soupe de pâte de curry dans la marinade.













## Poulet chasseur

*Classique de la cuisine française, ce poulet sauté à la sauce aux champignons est simple à préparer et toujours apprécié. On peut opter pour la recette traditionnelle, ou s'en inspirer ; agrémentez alors la sauce d'oignons, champignons sauvages, tomates, oignons grelots ou lard fumé. Délicieux accompagné de pain grillé et de pommes de terre rôties.*

*Préparation 30 minutes*

*Cuisson 1 heure 30 minutes*

*Pour 4 personnes*



**1 poulet de 1,2 kg, abats facultatifs**

**400 ml de bouillon de poulet (voir page 62)**

**Huile, pour la cuisson**

**150 g de champignons de Paris, émincés**

**1 grosse échalote, finement hachée**

**25 ml de Cognac**

**25 ml de vin blanc**

**2 à 3 gros brins d'estragon frais**

**2 à 3 brins de cerfeuil frais**

1 Préchauffez le four à chaleur moyenne (200 °C, therm. 6). Découpez le poulet en quatre ou huit morceaux selon les indications données page 63, *Techniques du chef*; coupez grossièrement la carcasse à l'aide d'un couteau ou d'une paire de ciseaux de cuisine.

2 Déposez les morceaux de carcasses, et éventuellement les abats, dans un plat à rôtir. Laissez brunir 25 minutes au four. Retirez le plat du four et versez le bouillon. Détachez les sucs

du plat à l'aide d'une cuiller en bois et mettez 30 minutes à mijoter, à petit feu. Filtrez et réservez le bouillon. Dégraissez en surface.

3 Mettez un fond d'huile à chauffer dans un plat à rôtir, déposez les morceaux de poulet, côté peau ; faites-les frire et dorer légèrement de chaque côté. Transférez le plat dans le four pour achever la cuisson : comptez 20 minutes pour les cuisses, 15 minutes pour la poitrine et les ailes. Vérifiez la cuisson en perçant la chair à l'aide d'une fourchette ou d'une pique à brochette, le jus qui s'écoule doit être clair. Retirez la viande du plat et réservez.

4 Jetez la graisse et les jus de cuisson pour n'en laisser que l'équivalent d'une cuiller à soupe dans le plat. Réchauffez, ajoutez les champignons, laissez cuire et colorer légèrement. Incorporez l'échalote, sans faire brunir. Augmentez le feu si nécessaire et, lorsque le plat est suffisamment chaud, versez le Cognac. Portez à ébullition et faites flamber. Ajoutez le vin blanc, baissez le feu et laissez mijoter 1 à 2 minutes pour réduire le liquide de moitié. Incorporez le bouillon de poulet réservé, laissez mijoter et réduire 4 à 5 minutes. Salez et poivrez à volonté. Hachez finement les herbes et ajoutez-les à la sauce en évitant de la faire à nouveau bouillir. Nappez le poulet de cuillerées de sauce avant de servir.

## Poulet frit au cumin et au sésame

*Des graines de sésame pour une pâte bien croustillante,  
et une sauce épicée pour une saveur plus orientale.*

*Préparation 20 minutes*

*Cuisson 20 minutes*

*Pour 4 personnes*



**80 g de farine**

**60 g de fécule de pomme de terre**

**1 cuiller à café de levure de boulanger**

**2 cuillers à café d'huile**

**90 g de graines de sésame**

**1/4 de cuiller à café de cumin moulu**

**3 petits blancs de poulet, sans la peau**

**Huile, pour friture**

### **SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT**

**1/2 cuiller à café de gingembre frais râpé**

**1 cuiller à café d'oignon nouveau finement haché**

**1 cuiller à soupe de vinaigre**

**1 cuiller à soupe de sauce de soja**

**2 cuillers à soupe de ketchup**

**1 cuiller à café d'huile de sésame**

1 Tamisez au-dessus d'un saladier la farine, la fécule, la levure et une grosse pincée de sel. Versez l'huile et fouettez tout en incorporant 150 ml d'eau en un fin filet régulier. Liez bien le mélange, ajoutez les graines de sésame et le cumin ; recouvrez d'un film alimentaire.

2 Pour préparer la sauce, mélangez tous les ingrédients et réservez.

3 Débarrassez la viande de toute graisse et découpez les blancs de poulet en fines lanières, dans le sens de la longueur. Assaisonnez, plongez chaque morceau dans la pâte à frire et faites-les dorer dans l'huile modérément chaude (190 °C). Égouttez sur du papier absorbant et servez sans attendre accompagné de la sauce.















## Poulet aux pommes et au cidre, sauce champignons

*L'autre appellation de cette recette est « poulet vallée d'Auge ».  
Les plus fameux ingrédients de Normandie s'y retrouvent :  
beurre, calvados, cidre, crème fraîche et pommes des vergers.*

*Préparation 25 minutes*

*Cuisson 1 heure*

*Pour 4 personnes*



**1 poulet de 1,8 kg**

**60 g de beurre doux**

**Huile, pour la cuisson**

**60 ml de calvados**

**2 échalotes, finement hachées**

**500 ml de cidre**

**150 g de champignons de Paris, émincés**

**250 ml de crème fraîche épaisse**

**200 g de pommes (Golden de préférence)**

**50 g de beurre clarifié (voir Conseil du chef)**

**4 cuillers à soupe de persil frais haché**

1 Découpez le poulet en quatre ou huit morceaux selon les indications données page 63, *Techniques du chef*; salez et poivrez. Faites fondre la moitié du beurre et un peu d'huile dans une sauteuse, mettez-y le poulet à dorer légèrement coté peau, par fournées. Jetez l'excès de graisse de cuisson, remettez le poulet dans la sauteuse, versez le calvados et faites flamber (gardez un couvercle à portée de la main, au cas où les flammes seraient trop hautes). Ajoutez les échalotes et faites-

les fondre doucement sans les faire brûler. Incorporez le cidre et laissez cuire 15 minutes, en retournant le poulet au bout de 10 minutes.

2 Pendant ce temps, faites sauter les champignons dans le reste de beurre, à couvert, pendant 4 minutes. Incorporez les champignons, les jus de cuisson et la crème au poulet. Laissez cuire 5 minutes. Retirez le poulet et maintenez-le au chaud.

3 Poursuivez la cuisson de la sauce, 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle ait suffisamment réduit de façon à napper le dos d'une cuiller. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Remettez le poulet dans la sauteuse, portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 2 minutes pour bien réchauffer la viande.

4 Épépinez les pommes non pelées et découpez-les en fines tranches. Faites-les frire et dorer de chaque côté dans le beurre clarifié. Dressez les tranches de pommes et le poulet dans chaque assiette, parsemez de persil.

*Conseil du chef* Utilisez le beurre clarifié car il peut cuire à haute température sans brûler. Vous aurez besoin de 90 g de beurre pour obtenir 50 g de beurre clarifié. Faites doucement fondre le beurre dans une petite casserole à fond épais, sans remuer ou secouer la casserole. Écumez la mousse formée en surface et transvasez délicatement le beurre fondu dans un autre récipient, en laissant les pellicules blanches au fond de la casserole. Couvrez et laissez 1 mois au réfrigérateur.

# Feuilletés au poulet

*De délicieux blancs de poulet mariés à des champignons et du lard, puis enveloppés d'une tresse de pâte croustillante.  
Cette recette nécessite un peu de patience, mais le résultat vous enchantera.*

*Préparation 1 heure + 40 minutes à refroidir*

*Cuisson 1 heure 30 minutes*

*Pour 4 personnes*



**Huile, pour la cuisson**

**4 blancs de poulet, sans la peau**

**30 g de beurre doux**

**1 échalote, finement hachée**

**1 gousse d'ail, finement hachée**

**250 g de pleurotes, finement hachées**

**400 g de pâte feuilletée**

**4 fines tranches de bacon ou de pancetta, découpées**

**1 œuf, légèrement battu**

## SAUCE

**4 ailes de poulet, grossièrement hachées**

**1 oignon, finement haché**

**2 carottes, finement hachées**

**1 branche de céleri, finement hachée**

**1 champignon, finement haché**

**1 feuille de laurier**

**1 cuiller à soupe de vinaigre de xérès**

**100 ml de madère ou de xérès**

**500 ml de bouillon de poulet ou de bœuf**

**(voir page 62)**

1 Mettez à chauffer environ 3 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle à frire et faites saisir les blancs de poulets, 1 minute de chaque côté. Retirez-les de la poêle et réservez.

2 Faites fondre le beurre dans une casserole moyenne, ajoutez l'échalote et l'ail, recouvrez de papier sulfurisé et d'un couvercle. Laissez fondre tout doucement. Incorporez les champignons et augmentez le feu. Poursuivez la cuisson à découvert jusqu'à ce que le liquide exprimé par les champignons se soit évaporé. Salez et poivrez, laissez refroidir dans une assiette.

3 Découpez la pâte en quatre. Abaissez chaque part, sur une surface légèrement farinée, en rectangles d'environ 16 x 25 cm. Transférez sur une plaque de cuisson farinée et laissez au frais durant 20 minutes. Faites ensuite glisser les rectangles de pâte sur un plan de travail légèrement fariné et entaillez, tous les 2 cm, les deux côtés les plus courts. Ces entailles d'environ 8 cm doivent être dirigées vers le centre du rectangle.

4 Déposez un blanc de poulet au centre de chaque portion de pâte. Nappez d'environ le quart de la préparation aux champignons et aplatissez légèrement avant de recouvrir de lard ou de pancetta ; repliez la pâte afin de maintenir la garniture en place. Badigeonnez d'œuf battu. Déposez le morceau de pâte faisant office de chapeau sur le poulet. Tressez la pâte en remontant les lanières une à une au sommet du chausson, jusqu'à le recouvrir entièrement ; ne serrez pas trop les tresses, de façon à ce que la vapeur puisse s'échapper et que la pâte soit croustillante. Égalisez les lanières à la base du chausson ou repliez-les en dessous. Disposez sur la plaque du four beurrée et mettez au frais 20 minutes. Préchauffez votre four à température modérée (200 °C, therm. 6).

5 Pour préparer la sauce, versez environ 3 cuillerées à soupe d'huile dans un plat à rôtir et faites chauffer sur le gaz. Ajoutez les ailes et mettez au four 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Remettez sur le gaz, ajoutez les légumes hachés, la feuille de laurier, le vinaigre et laissez mijoter 5 minutes, jusqu'à réduction aux trois quarts et épaissement des sucs. Versez le madère ou le xérès et portez à ébullition ; ajoutez le bouillon, baissez le feu et laissez doucement mijoter 10 minutes, jusqu'à réduction de moitié. Écumez de temps en temps à l'aide d'une cuiller. Filtrez ensuite dans une casserole propre et assaisonnez.

6 Enduisez chaque chausson d'œuf battu, sans toucher aux bords de pâte entaillés, qui alors ne lèveraient pas. Laissez au four 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés et croustillants. Si le dessous ne l'était pas, recouvrez d'une feuille d'aluminium et faites cuire plus longtemps. Servez accompagné de sauce et de pointes d'asperges à la vapeur.













## Blancs de poulets sauce moutarde à l'estragon

*Notre estragon (plus délicat que l'estragon russe) a une saveur légèrement anisée qui se marie parfaitement avec œufs, poisson et poulet. Le nom latin de la plante signifie « petit dragon » ; elle était en effet censée soulager les morsures des créatures venimeuses.*

*Préparation 15 minutes*

*Cuisson 50 minutes*

*Pour 4 personnes*



**Huile, pour la cuisson**

**4 blancs de poulets, sans la peau**

**4 échalotes, finement émincées**

**100 ml de vin blanc sec**

**500 ml de bouillon de poulet (voir page 62)**

**200 ml de crème fraîche**

**80 g de moutarde de Dijon, ou à l'estragon**

**15 g d'estragon frais**

1 Préchauffez votre four à température modérée (180 °C, therm. 4). Dans un plat à rôtir, mettez 1 cuillerée à soupe d'huile à chauffer sur le gaz et faites-y revenir les blancs de poulet 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien

dorés. Transférez le plat dans le four et laissez cuire 5 à 10 minutes de plus ; piquez la chair avec un couteau ou une fourchette ; le jus qui s'en écoule doit être clair.

2 Retirez le poulet du plat et réservez au chaud. Dégraissez et transférez le plat sur le gaz. Ajoutez les échalotes et faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles soient fondues et légèrement dorées, puis versez le vin et baissez le feu jusqu'à réduction du liquide. Versez le bouillon et laissez mijoter 5 à 10 minutes, le temps que le liquide prenne une consistance sirupeuse.

3 Filtrez la sauce dans une casserole propre, ajoutez la crème et laissez mijoter 5 minutes. Incorporez la moutarde, salez et poivrez à volonté. Hachez l'estragon et saupoudrez-en la sauce à la dernière minute, pour éviter qu'il ne se décolore. Servez le poulet nappé de cette sauce.

**Conseil du chef** Les échalotes, au parfum si délicat, peuvent rester dans la sauce. Dans ce cas, ajoutez alors simplement la crème sans filtrer la sauce.



## Poulet Élisabeth II

*À l'origine créé par Rosemary Hume, de la haute école du Cordon bleu à Londres, pour le banquet réunissant les hauts dignitaires convoiés au couronnement d'Élisabeth II, ce plat est de nos jours à la carte de tous les restaurants du monde. En voici une version réactualisée.*

*Préparation 30 minutes + réfrigération*

*Cuisson 1 heure*

*Pour 4 personnes*



**1 poulet d'environ 1,5 kg**

**1 carotte, émincée**

**1 oignon, coupé en deux**

**Bouquet garni (voir page 63)**

**6 grains de poivre**

**Huile, pour la cuisson**

**2 échalotes, finement hachées**

**1 cuiller à café de curry en poudre**

**2 cuillers à café de concentré de tomate**

**60 ml de vin rouge**

**1 pincée de sucre**

**1 tranche de citron**

**Quelques gouttes de jus de citron**

**1 cuiller à soupe de chutney à la mangue**

**220 g de mayonnaise**

**3 à 4 cuillers à soupe de crème légèrement fouettée**

**Oignon nouveau haché, pour décorer**

1 Dans une casserole, placez le poulet, les échalotes, l'oignon, le bouquet garni, les grains de poivre et saupoudrez

d'une pincée de sel ; recouvrez d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu, laissez mijoter environ 40 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Laissez refroidir le poulet dans ce liquide. Une fois refroidi, retirez-le, pelez-le et désossez-le. Découpez ensuite sa chair en petits morceaux et réservez.

2 Dans une grande casserole, mettez un peu d'huile à chauffer, ajoutez l'échalote et laissez cuire doucement pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez le curry en poudre et laissez cuire 1 à 2 minutes supplémentaires. Versez le concentré de tomate, le vin et 2 cuillerées à soupe d'eau et portez à ébullition. Mettez ensuite le sucre, du sel et du poivre à volonté, le citron et le jus de citron. Baissez le feu et laissez mijoter 5 à 10 minutes, jusqu'à réduction de moitié du liquide. Incorporez le chutney à la mangue, filtrez et laissez refroidir.

3 Une fois la préparation refroidie, incorporez progressivement la mayonnaise, à volonté. Rectifiez l'assaisonnement, en rajoutant si nécessaire du jus de citron. Incorporez ensuite la crème fouettée et le poulet. Décorez de rondelles d'oignon nouveau. Un plat excellent accompagné d'une salade de riz.

**Conseil du chef** Pour composer la salade de riz, mélangez 185 g de riz cuit à des dés de carottes cuites, des lanières de poivron rouge, du céleri émincé, des petits pois cuits et des tomates pelées, épépinées et coupées en quartiers. Fouettez l'huile et le vinaigre et arrosez la salade de cette vinaigrette.













## Roulades de poulet braisé à la coriandre et aux amandes

*Voilà une technique astucieuse : il suffit d'ouvrir le blanc de poulet puis de l'enrouler sur de la coriandre fraîche. Après cuisson, la roulade émincée exhale une farce tendre et colorée.*

*Préparation 30 minutes*

*Cuisson 15 minutes*

*Pour 4 personnes*



**4 filets de blancs de poulet, sans la peau,  
d'environ 150 g chacun**

**30 g de feuilles de coriandre fraîche**

**Huile, pour la cuisson**

**1 cuiller à soupe de curcuma moulu**

**500 ml de bouillon de poulet (voir page 62)**

**100 g d'amandes entières émondées**

1 Préchauffez le four à température modérée (200 °C, therm. 6). Déposez les blancs de poulets sur une planche à découper et maintenez chaque morceau bien en place pour la découpe. Taillez dans l'épaisseur de chaque filet jusqu'aux deux tiers, puis ouvrez la viande tel un livre. Déposez une couche de coriandre sur chaque blanc, en réservant quelques feuilles pour la décoration, salez et poivrez. Roulez en partant de la base pour enfermer la coriandre et maintenez avec de la ficelle.

2 Mettez 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile à chauffer sur feu vif dans une grande sauteuse thermorésistante. Une fois l'huile très chaude, ajoutez les roulades de poulet et faites-les légèrement dorer uniformément. Retirez-les de la sauteuse, versez l'huile et ajoutez le curcuma. Remettez les roulades dans la casserole et secouez bien pour les enrober de safran. Versez le bouillon et portez à ébullition. Ajoutez les amandes, couvrez et laissez la casserole au four 8 à 10 minutes, jusqu'à cuisson des roulades.

3 Retirez les roulades du liquide, placez-les sur une assiette et recouvrez-les pour éviter qu'elles ne s'assèchent. Réservez au chaud. Filtrez le jus de cuisson. Placez les amandes dans un mixeur ou un robot ménager, ajoutez 100 ml de jus de cuisson et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Versez ensuite doucement un peu plus de jus et mixez jusqu'à ce que la sauce soit bien fluide. Salez et poivrez à volonté.

4 Ôtez la ficelle et émincez chaque roulade en six tranches. Disposez les émincés sur une assiette chaude et entourez-les de sauce. Décorez de quelques feuilles de coriandre fraîche au moment de servir.

## Coquelets à la diable

*Voilà une recette rapide et simple,  
idéale pour régaler des invités de dernière minute  
lors d'un dîner impromptu.*

*Préparation 30 minutes*

*Cuisson 1 heure*

*Pour 4 personnes*



**4 coquelets d'environ 440 g chacun**

**Beurre fondu ou huile, pour la cuisson**

**60 g de moutarde de Dijon**

**60 g de chapelure fraîche**

**Persil frais haché, pour décorer**

- 1 Pour désosser les coquelets, reportez-vous aux *Techniques du chef*, page 63. Préchauffez le four à température moyenne (180 °C, therm. 4).
- 2 Avant d'ouvrir et d'aplatir les coquelets, videz-les et lavez-les ; puis, poitrine vers le bas, à l'aide de ciseaux de cuisine, découpez et retirez la colonne vertébrale. Retournez le coquelet et poussez avec la paume des deux mains pour dégager le bréchet. Rentrez les extrémités pointues des ailes sous la poitrine. Transpercez le poulet de part en part avec une pique au niveau de l'articulation de l'aile. Enfoncez une autre pique dans le sens inverse près de la première. Installez les coquelets, poitrine vers le haut, sur une plaque à cuisson que vous aurez huilée au préalable.
- 3 Badigeonnez de beurre ou d'huile et assaisonnez légèrement. Placez ensuite sous le grill pour colorer légèrement la viande, puis mettez-la à rôtir 40 à 50 minutes au four, jusqu'à ce que le jus exprimé soit clair.
- 4 Badigeonnez uniformément la peau des coquelets de moutarde, saupoudrez de chapelure, puis parsemez de beurre fondu ou d'huile. Placez sous le grill bien chaud jusqu'à ce que la viande soit dorée ; au moment de servir, décorez de quelques brins de persil.













# Coq au vin

*Ne vous laissez pas impressionner par cette litanie d'ingrédients. Le poulet se fait tout simplement mariner toute une nuit dans le vin ; légumes et herbes sont mis à attendrir pour le parfumer. Le lendemain, le plat se prépare en un tour de main. Cette recette traditionnelle est originaire de Bourgogne, réputée pour ses fameux vins rouges.*

*Préparation 50 minutes + 1 nuit de marinade*

*Cuisson 2 heures*

*Pour 6 à 8 personnes*



## MARINADE

**1 oignon, haché**

**1 carotte, coupée en morceaux**

**5 baies de genièvre**

**10 grains de poivre**

**1 clou de girofle**

**1 gousse d'ail**

**2 l de vin rouge**

**50 ml de cognac**

**30 ml de vinaigre de vin rouge**

**Bouquet garni (voir page 63)**

**3 kg de morceaux de poulet**

**Beurre clarifié ou huile, pour la cuisson**

**45 g de farine**

**800 ml de bouillon de poulet (voir page 62)**

**185 g de poitrine fumée**

**200 g d'oignons grelots**

**20 g de sucre en poudre**

**20 g de beurre doux**

**150 g de champignons de Paris**

## CROÛTONS

**4 tranches de pain, croûtes retirées**

**150 ml de beurre clarifié ou d'huile**

**1 cuiller à soupe de persil frais haché**

1 Pour préparer la marinade, mettez tous les ingrédients dans un grand saladier en verre. Ajoutez les morceaux de poulet, couvrez et laissez toute une nuit au réfrigérateur.

2 Retirez la viande et séchez-la avec du papier absorbant. Filtrez la marinade et réservez les légumes et les herbes hors liquide. Préchauffez le four à température modérée (200 °C, therm. 6).

3 Dans un plat profond allant au four, mettez un peu de beurre clarifié ou d'huile et faites sauter le poulet à feu vif, peau d'abord vers le bas, pour bien le faire dorer uniformément. Ajoutez les légumes et les herbes marinés réservés. Faites cuire 5 minutes pour les attendrir, en remuant de temps en temps. Retirez tout excès de graisse. Saupoudrez votre plat de farine et mélangez bien. Versez la marinade réservée, le bouillon chaud, salez et poivrez. Recouvrez de papier sulfurisé et d'un couvercle, laissez au four 45 minutes, jusqu'à cuisson du poulet. Baissez la température du four. Installez le poulet dans une casserole propre, filtrez la sauce et retirez tout excès de graisse. Assaisonnez si nécessaire. Versez la sauce sur le poulet et enfournez pour bien réchauffer.

4 Pendant ce temps, mettez la poitrine dans une casserole, recouvrez d'eau et portez à ébullition. Filtrez, rincez sous l'eau froide et retirez la couenne. Découpez en petits morceaux que vous ferez frire et dorer dans un peu d'huile ; égouttez sur du papier absorbant. Dans une casserole, mettez les oignons, le sucre et le beurre juste recouverts d'eau. Portez à ébullition, et laissez mijoter jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée et que les oignons aient fondu (si nécessaire, rajoutez de l'eau et prolongez la cuisson). Glacez les oignons dans la casserole en les mélangeant vigoureusement au beurre et au sucre, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Faites frire les champignons dans l'huile chaude, puis égouttez-les. Versez la poitrine, les oignons et les champignons sur le poulet, couvrez et maintenez au chaud.

5 Pour préparer les croûtons, découpez chaque tranche de pain en quatre triangles et faites-les frire dans le beurre clarifié brûlant ou l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés – attention, le pain grille rapidement. Plongez le bout des croûtons dans le persil avant de les installer sur la préparation.

# Suprêmes de poulet farcis au concombre

*Les origines du concombre remontent à la Rome antique ; de nos jours, on retrouve ses propriétés rafraîchissantes dans de nombreuses recettes. Ce plat, merveilleusement léger, enrichit d'une note estivale les tables de toutes saisons.*

*Préparation 35 minutes + 20 minutes de réfrigération*

*Cuisson 40 minutes*

*Pour 6 personnes*



**1 poulet, sans la peau**

**1 blanc d'œuf**

**185 ml de crème fraîche épaisse**

**30 g d'un assortiment de fines herbes fraîches, hachées**

**6 blancs de poulets, sans la peau,**

**d'environ 185 g chacun**

**1 concombre**

**3 échalotes, finement hachées**

**100 ml de vin blanc sec**

**500 ml de bouillon de poulet (voir page 62)**

**400 ml de crème fraîche épaisse, en plus**

**1** Désossez le poulet et passez la chair au mixeur. Battez légèrement le blanc d'œuf et versez-en la moitié sur le poulet (débarrassez-vous du reste). Salez et poivrez, et tout en mixant, incorporez crème et herbes. Ne mixez pas trop longtemps, la crème pourrait tourner. Couvrez et mettez 15 à 20 minutes au réfrigérateur, le temps que la préparation durcisse un peu.

**2** Détachez des fins filets des blancs de poulet et déposez-les sur un film alimentaire légèrement huilé ou sur du papier sulfurisé. Aplatissez-les à l'aide d'un attendrisseur ou d'une petite casserole ; mettez au réfrigérateur.

**3** Incisez légèrement le dessus de chaque blanc de poulet et formez une poche en coupant dans l'épaisseur chaque côté de

l'entaille avec la pointe d'un petit couteau aiguisé. À l'aide d'une cuiller ou d'une douille, farcissez chaque poche de la préparation avec la chair du poulet mixée ; ne les remplissez pas trop pour éviter qu'elles n'éclatent à la cuisson. Déposez un filet aplati au-dessus de chaque blanc de façon à recouvrir entièrement la poche farcie. Enveloppez chaque blanc de poulet d'une feuille d'aluminium beurrée, sans oublier d'en tortiller les extrémités pour bien sceller le tout. Faites ensuite pocher légèrement dans de l'eau bouillante durant 20 à 30 minutes. Sortez du feu et laissez reposer dans le liquide chaud de pochage.

**4** Découpez le concombre non pelé en deux dans le sens de la longueur et, à l'aide d'une cuiller à café, retirez toutes les graines. Taillez les trois quarts du concombre en longueurs de 5 cm, puis en bâtonnets de l'épaisseur d'un doigt. Faites blanchir durant 2 à 3 minutes dans une petite casserole d'eau bouillante salée, rincez sous l'eau froide et égouttez. Hachez grossièrement le reste du concombre et réservez.

**5** Pour la sauce, mettez les échalotes, le vin et le bouillon de poulet dans une grande casserole et portez rapidement à ébullition. Maintenez la sauce à ébullition 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle acquière une consistance légèrement sirupeuse. Ajoutez la crème supplémentaire et faites bouillir pour que la préparation épaississe un peu. Incorporez le concombre haché et laissez bouillir 5 minutes de plus. Transférez la sauce dans un mixeur ou un robot ménager et mixez suffisamment. Salez et poivrez avant de filtrer.

**6** Nappez de sauce le plat de service et servez aussitôt les suprêmes, soit entiers, soit émincés, accompagnés de bâtonnets de concombre.













## Poulet basquaise

*Cette recette traditionnelle, originaire du Pays basque, réunit tous les ingrédients typiques de la région : oignons, poivrons, tomates et ail ; ici, nous avons remplacé le fameux jambon de Bayonne par du jambon de Parme (ou du prosciutto), et la graisse d'oie par de l'huile d'olive.*

*Préparation 30 minutes*

*Cuisson 1 heure 15 minutes*

*Pour 4 personnes*



**2 poivrons rouges**

**2 poivrons verts**

**400 g de tomates**

**1 poulet d'environ 1,2 kg**

**Huile, pour la cuisson**

**1 gros oignon, finement émincé**

**3 gousses d'ail, écrasées**

**100 ml de vin blanc**

**90 g de jambon de Parme ou de prosciutto,  
découpé en lanières**

**1 cuiller à soupe de persil frais haché, pour décorer**

1 Coupez les poivrons en deux, retirez graines et membrane blanche avant de découper la chair en longues lanières. Entaillez en croix la base de chaque tomate, plongez-les dans l'eau bouillante 10 secondes. Rincez à l'eau froide et pelez à partir de la croix. Découpez-les ensuite en quatre et épépinez-les.

2 Pour découper le poulet en huit morceaux, reportez-vous aux *Techniques du chef*, page 63. Salez et poivrez. Dans une grande poêle à frire, mettez environ deux cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez les morceaux de poulet, peau vers le bas pour commencer, puis faites-les frire et dorer légèrement sur toutes les faces. Sortez-les de la poêle et déposez-les sur du papier absorbant pour les égoutter.

3 Éliminez l'excès d'huile, en laissant juste dans la poêle l'équivalent d'une cuiller à soupe. Ajoutez l'oignon, l'ail, le poivron et la tomate et laissez mijoter pendant 10 minutes. Versez le vin blanc, couvrez et faites mijoter pendant 30 minutes supplémentaires. Ajoutez le poulet, salez et poivrez légèrement, couvrez et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes de plus. Vérifiez la cuisson du poulet en piquant la chair avec une fourchette : le jus qui s'en écoule doit être clair. Sortez les morceaux de poulet, recouvrez-les d'une feuille d'aluminium et réservez au chaud. Salez et poivrez la sauce à votre goût.

4 Dans une poêle, faites frire le jambon ou le prosciutto dans un peu d'huile, puis retirez-le de la poêle à l'aide d'une écumoire, sans l'égoutter sur du papier absorbant. Nappez le poulet de sauce, parsemez de lanières de jambon ou de prosciutto et décorez de brins de persil.



# Fricassée de poulet aux légumes printaniers

*Le mot « fricassée » vient probablement de la conjugaison de deux termes culinaires : frire et casse, qui signifie « louche » ou « lèchefrite ».*

*Préparation 25 minutes*

*Cuisson 1 heure*

*Pour 4 personnes*



**1 poulet d'environ 1,8 kg**

**30 g de farine, salée et poivrée**

**Huile pour la cuisson**

**35 g de beurre doux**

**6 échalotes, finement émincées**

**100 ml de vin blanc sec**

**250 ml de bouillon de poulet (voir page 62)**

**Bouquet garni (voir page 63)**

**1 jaune d'œuf**

**150 g de crème fraîche**

**300 g de jeunes carottes**

**300 g de jeunes navets**

**150 g de gros oignons nouveaux**

**1 cuiller à café de sucre**

**200 g de pois mangetout, équeutés**

**250 g de pointes d'asperges**

**100 g de champignons de Paris**

1 Pour découper le poulet en huit morceaux, reportez-vous aux *Techniques du chef*, page 63. Roulez les morceaux de poulet dans la farine assaisonnée, secouez-les et réservez l'excès de farine. Dans une grande poêle à frire, mettez un peu d'huile à chauffer sur feu moyen, ajoutez 15 g de beurre et faites saisir le poulet, sans le dorer ; retirez-le de la poêle et réservez. Baissez le feu, ajoutez les échalotes et laissez cuire et fondre doucement, sans les faire dorer. Incorporez la farine réservée, puis versez le vin tout en remuant, jusqu'à ébullition et

épaississement de la préparation. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 2 minutes avant d'incorporer le bouillon et le bouquet garni. Remettez le poulet dans la poêle, couvrez et laissez mijoter 15 minutes. Retirez les ailes et les blancs, réservez-les couverts au chaud, et prolongez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Retirez alors les cuisses et les pilons en laissant le liquide de cuisson dans la poêle.

2 Augmentez le feu et portez le liquide à ébullition 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié, tout en dégraissant en surface à l'aide d'une cuiller. Dans un saladier, battez le jaune d'œuf avec une cuillerée à soupe de crème fraîche. Incorporez le reste de crème dans la poêle et portez à ébullition ; laissez mijoter 2 minutes. Sortez du feu, versez un peu de sauce chaude sur la préparation au jaune d'œuf, remuez et remettez dans la poêle, tout en fouettant et mélangeant jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude (sans la laisser bouillir). Filtrez, salez à volonté et réservez.

3 Disposez les carottes, les navets et l'oignon nouveau dans de petites casseroles séparées, à peine recouverts d'eau. Ajoutez une pincée de sel, du sucre et un tiers du beurre restant dans chaque casserole, puis recouvrez de papier sulfurisé beurré. Laissez cuire ainsi doucement jusqu'à ce que l'eau se soit presque toute évaporée et que les légumes soient cuits et brillants, en remuant de temps à autre chaque récipient. Transférez dans un plat légèrement beurré, dressez chaque légume en dômes et maintenez au chaud.

4 Faites cuire les mangetout, les asperges et les champignons dans de l'eau bouillante salée 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais gardent leur craquant. Égouttez bien.

5 Disposez un blanc de poulet et un peu de viande grillée des pilons et des cuisses dans chaque assiette, nappez de sauce. Servez accompagné des légumes.













## Sauté de poulet à l'estragon et à la tomate

*Cette recette nous vient de Lyon, haut lieu de la cuisine gastronomique, et qui bénéficie de la proximité des vignobles réputés de Bourgogne.*

*Préparation 20 minutes*

*Cuisson 45 minutes*

*Pour 4 personnes*



**1 poulet d'environ 1,2 kg**

**Huile ou beurre, pour la cuisson**

**200 ml de vinaigre d'estragon**

*(voir Conseil du chef)*

**1 kg de tomates**

**15 g de beurre doux, ramolli**

**15 g de farine**

**Brins d'estragon frais, pour décorer**

1 Pour découper le poulet en quatre ou huit morceaux, reportez-vous aux *Techniques du chef*, page 63. Salez et poivrez. Dans une sauteuse, mettez un peu d'huile ou de beurre à chauffer et faites-y dorer uniformément le poulet, peau vers le bas pour commencer. Ne surchargez pas la sauteuse, et si nécessaire, procédez par fournées. Retirez le poulet de la sauteuse et éliminez l'excès d'huile.

2 Remettez tous les morceaux de poulet dans la sauteuse et versez la moitié du vinaigre d'estragon. Couvrez et laissez

mijoter 10 minutes. Retournez les morceaux de volaille, couvrez et faites cuire 10 minutes supplémentaires : le jus qui s'écoule de la viande piquée avec une fourchette doit être clair. Retirez le poulet de la sauteuse. Couvrez et maintenez la sauce au chaud.

3 Incisez en croix la base de chaque tomate avant de les plonger 10 secondes dans l'eau bouillante. Rincez à l'eau froide puis pelez-les à partir de la croix. Découpez-les en deux, épépinez-les et taillez-les en huit. Versez le reste de vinaigre dans une casserole et maintenez à ébullition pendant 4 minutes. Mélangez le beurre ramolli et la farine, versez le vinaigre en le fouettant et incorporez à la sauce tout en battant. Remettez le poulet dans la sauce, ajoutez les tomates et faites mijoter 10 minutes, le temps que la sauce adhère au dos d'une cuiller. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Hachez l'estragon frais juste avant de servir, saupoudrez-en le sauté et accompagnez de riz.

**Conseil du chef** Préparez vous-même votre vinaigre d'estragon : placez un brin d'estragon frais dans une bouteille de vinaigre de vin blanc ou rouge ordinaire. Au bout d'une semaine, filtrez ; votre vinaigre est prêt à consommer. Vous pouvez faire de même avec toutes vos herbes préférées.





## Poulet à la Kiev

*Légèrement frit ou plongé dans une friteuse, ce poulet à l'enrobage craquant abrite un beurre d'ail qui délivrera son parfum et sa saveur dès que vous couperez la viande.*

*Préparation 40 minutes*

*Cuisson 40 minutes*

*Pour 4 personnes*



**4 blancs de poulet, sans la peau**

**120 g de farine, salée et poivrée**

**3 œufs, battus**

**200 g de chapelure blanche**

**Huile, pour la cuisson et la friture**

### **BEURRE D'AIL**

**150 g de beurre doux**

**3 gousses d'ail, écrasées**

**50 g de persil frais, haché**

1 Détachez les filets (suprêmes) de la poitrine et installez-les sur un film alimentaire légèrement huilé ou sur du papier sulfurisé. Aplatissez-les délicatement avec un attendrisseur ou une petite casserole et mettez-les au réfrigérateur.

2 Pour préparer le beurre d'ail, ramollissez le beurre, puis ajoutez l'ail, le persil, le sel et le poivre, et mélangez bien. À l'aide d'une cuiller, disposez ce beurre dans un bout de film alimentaire huilé ou de papier sulfurisé humidifié ; roulez en forme de saucisse en tortillant les extrémités. Placez au réfrigérateur jusqu'à ce que le beurre soit bien ferme.

3 Entaillez le dessus de chaque suprême et formez une poche en coupant dans l'épaisseur, de chaque côté de l'entaille, à l'aide d'un petit couteau pointu. Déposez délicatement dans chaque poche une fine lamelle de beurre d'ail raffermi. Déposez un filet aplati sur chaque suprême pour recouvrir entièrement le beurre.

4 Dans des récipients peu profonds, placez séparément farine, œufs et chapelure. Roulez le poulet dans la farine, puis dans l'œuf et, enfin, dans la chapelure. Replongez-le ensuite dans l'œuf et la chapelure.

5 Préchauffez le four à température moyenne (200 °C, therm. 6). Pour une petite friture, faites chauffer dans une poêle à frire assez d'huile pour arriver à moitié des morceaux. Faites cuire votre poulet 6 minutes à feu moyen de chaque côté, le temps qu'il dore bien et soit assez cuit. Transférez ensuite sur une plaque au four quelques minutes pour que l'enrobage soit un peu plus croustillant.

6 Pour une friture plus prononcée, préchauffez l'huile dans une friteuse à température basse (160 °C). Plongez-y deux blancs de poulet et faites-les frire pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retirez-les de l'huile et égouttez-les sur du papier absorbant. Maintenez-les au chaud dans le four, sur une plaque, pendant que vous continuez votre friture. Servez le poulet à la Kiev avec une salade craquante et du pain frais.













## Poulet jalfrezi

*Le plat de curry a différentes appellations, comme jalfreji, jalfresi ou même jal fry.*

*Préparation 20 minutes*

*Cuisson 55 minutes*

*Pour 4 personnes*



**Huile, pour la cuisson**

**1 oignon, finement haché**

**2 gousses d'ail, hachées**

**750 g de filets de poulet dans la cuisse, sans peau, partagés en deux**

**3 cuillers à café de curcuma moulu**

**1 cuiller à café de poudre de piment rouge**

**1 cuiller à café 1/2 de sel**

**500 g de tomates en boîte hachées**

**30 g de beurre clarifié ou 2 cuillers à soupe d'huile**

**3 cuillers à café de cumin moulu**

**3 cuillers à café de coriandre moulue**

**2 cuillers à soupe de gingembre frais râpé**

**30 g de feuilles de coriandre fraîches, grossièrement hachées**

1 Dans une poêle à frire profonde, mettez 2 cuillerées à soupe d'huile ; faites-y revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes à feu vif.

2 Ajoutez le poulet, le curcuma, la poudre de piment et le sel. Faites frire doucement 5 à 10 minutes, le temps que le poulet soit bien doré, tout en raclant régulièrement le fond de la poêle et en retournant plusieurs fois le poulet. Ajoutez les tomates, couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen. Découvrez et laissez mijoter 10 minutes, le temps que le liquide en surplus s'évapore et que la sauce épaississe.

3 Ajoutez le beurre clarifié ou l'huile, le cumin, la coriandre moulue, le gingembre et la coriandre fraîche et laissez mijoter 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la graisse se dissocie de la sauce épaissie. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez le poulet nappé de sauce. Ce plat se marie parfaitement avec du riz Basmati, accompagné de chapatis ou de naans.



# Consommé de poulet

*Un consommé est une soupe traditionnelle claire à base de bouillon de viande, de poulet ou de poisson. Ce terme culinaire nous vient du verbe « consommer » ; toutes les valeurs nutritives de la viande s'y retrouvent.*

*Préparation 45 minutes*

*Cuisson 3 heures 15 minutes*

*Pour 4 personnes*



**1,25 kg de cuisses de poulet**

**250 g de bœuf haché maigre**

**1 cuiller à café d'huile**

**1 petite carotte, grossièrement hachée**

**1 petit poireau, grossièrement haché**

**1 petite branche de céleri, grossièrement hachée**

**1 petit oignon, coupé en deux**

**2 clous de girofle, piqués dans l'oignon**

**Bouquet garni (voir page 63)**

**1 cuiller à café de sel**

**6 grains de poivre**

**2 blancs d'œufs**

## POUR LE SERVICE

**10 g de beurre**

**1/2 petit poireau, partie blanche uniquement, découpé en julienne (voir Conseil du chef)**

**1/2 petite carotte, découpée en julienne**

**1/2 branche de céleri, découpée en julienne**

1 Préchauffez le four à température modérée (200 °C, therm. 6). Pelez les cuisses de poulet et jetez la peau. Pour détacher la chair des os reportez-vous aux *Techniques du chef*, page 63. Mixez finement la chair. Disposez la chair émincée et le bœuf haché dans un saladier et mettez-le au réfrigérateur. Hachez grossièrement les os avant de les déposer dans un plat à rôtir et laissez au four pendant 30 à 40 minutes pour bien les faire dorer.

2 Dans une grande casserole, mettez l'huile à chauffer puis ajoutez les carottes, les poireaux et le céleri ; laissez cuire le temps qu'ils se décolorent. Réservez. Mettez une casserole en fonte ou en inox à chauffer et jetez-y les oignons, partie tranchée vers le bas. Laissez cuire à feu moyen, le temps qu'ils grillent.

3 Dans une grande marmite, mettez les os, la carotte, le poireau, le céleri, l'oignon, le bouquet garni, le sel et les grains de poivre et recouvrez de 2 l d'eau froide. Mélangez la viande émincée aux blancs d'œufs à l'aide d'une cuiller en bois, puis versez 500 ml d'eau et mélangez à nouveau. Versez dans la marmite et mélangez encore. Placez la marmite sur feu moyen et portez doucement à ébullition, en remuant toutes les deux minutes. Baissez le feu et laissez mijoter doucement 2 heures. Chemisez une fine passoire d'un torchon propre et installez celle-ci sur une casserole. À l'aide d'une louche, versez délicatement le consommé dans la passoire pour le filtrer.

4 Au moment de servir, faites fondre le beurre dans une petite poêle à frire. Ajoutez les légumes en julienne et une pincée de sel, laissez cuire 10 à 15 minutes couvert à petit feu, le temps que les légumes soient cuits sans être trop ramollis. Filtrez et tamponnez les légumes pour en retirer l'excès de beurre, puis disposez-les dans quatre bols avant d'y verser le consommé chaud.

**Conseil du chef** Une julienne consiste en légumes découpés en lanières égales de la taille et de la forme d'une allumette. Les légumes cuisent ainsi rapidement et, de plus, apportent une note décorative à un plat.

Pour en retirer le maximum d'excès de graisse, mieux vaut cuisiner le consommé la veille et le mettre au réfrigérateur toute une nuit, le temps que la graisse se solidifie en surface. Il suffit alors de dégraisser avant de le réchauffer.











# Poulet mariné au citron vert et son pain méditerranéen

*Ce plat rafraîchissant réunit les saveurs de la Méditerranée et des tropiques. Citron vert, yaourt et coriandre s'harmonisent à merveille ; un pain léger et croustillant vient parfaire cette concordance de goûts.*

*Préparation 50 minutes + levée + marinade*

*Cuisson 55 minutes*

*Pour 4 personnes*



## **PAIN MÉDITERRANÉEN (voir Conseil du chef)**

**440 ml d'eau tiède**

**30 g de levure fraîche**

**680 g de farine**

**140 ml d'huile d'olive vierge extra**

**3 cuillers à café de sel**

**100 g d'olives noires dénoyautées,  
grossièrement hachées**

**100 g de tomates séchées, trempées, égouttées et  
grossièrement hachées (voir Conseil du chef)**

**400 g de yaourt nature**

**2 piments verts frais, épépinés et hachés**

**2 gousses d'ail, hachées**

**3 cuillers à soupe de coriandre fraîche  
grossièrement hachée**

**Écorce râpée de 3 citrons verts**

**Jus d'un 1/2 citron vert**

**8 filets de poulet dans la cuisse, sans peau**

**1** Pour préparer le pain méditerranéen, mélangez dans un petit saladier l'eau chaude et la levure jusqu'à obtention d'une consistance uniforme et onctueuse. Tamisez 440 g de farine dans un bol et creusez un puits au centre. Versez le mélange eau et levure dans le puits et, juste après, l'huile d'olive. À l'aide de vos mains, doigts légèrement écartés, malaxez pour incorporer peu à peu la farine au liquide. Continuez jusqu'à ce que toute la farine soit bien incorporée et jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Battez 5 minutes la pâte pour améliorer son élasticité et la débarrasser d'éventuelles bulles d'air. Nettoyez les bords du saladier avec une raclette,

recouvrez d'un linge humide et laissez lever à température ambiante 1 heure à 1 h 30, le temps que la pâte double de volume. Ajoutez le reste de farine, le sel, les olives et les tomates séchées ; mélangez le tout. Raclez bien le fond du saladier, recouvrez d'un linge humide et attendez que la préparation ait doublé de volume.

**2** Faites réchauffer le four à température moyenne (200 °C, therm. 6). Beurrez légèrement et farinez deux plaques de cuisson de taille moyenne. Partagez la pâte en deux (ne vous souciez pas de sa consistance aérée). Ne manipulez pas inutilement la pâte, elle pourrait perdre en volume. Déposez-la sur les grilles et, les mains humides, tapotez délicatement pour donner à chaque morceau la forme d'un rectangle d'environ 2,5 cm d'épaisseur. Aspergez d'eau froide et saupoudrez de la farine restante. Laissez cuire au four 35 à 40 minutes, le temps qu'une pique enfoncée au cœur du pain en ressorte propre. Mettez à refroidir sur une grille et laissez reposer 20 minutes avant de servir.

**3** Pour préparer la marinade du poulet, mixez jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse le yaourt, le piment, l'ail, la coriandre, l'écorce de citron vert et le jus. Salez et poivrez. Versez la moitié de cette préparation dans un plat et installez-y le poulet. Recouvrez-le de l'autre moitié de marinade et réservez au frais 30 minutes. Disposez ensuite le poulet sur une plaque de four ou dans une sauteuse. Faites griller un peu plus de 15 minutes, doucement, en retournant régulièrement la viande, le temps qu'elle soit bien cuite. Servez accompagné de pain méditerranéen.

**Conseil du chef** Le pain méditerranéen accompagne parfaitement le poulet mariné, mais préparez-le suffisamment à l'avance pour lui laisser le temps de bien lever. Sa consistance grossière et croustillante vient en partie de l'huile d'olive qui n'empêche cependant pas la pâte de lever.

Si vous utilisez des tomates séchées dans l'huile, inutile de les faire tremper avant de les égoutter et de les hacher.



# Coquelets rôtis au beurre d'herbes

*Voici une variante savoureuse du poulet rôti classique.*

*Utilisez toutes les herbes fraîches que vous avez sous la main pour parfumer la sauce à votre goût.*

*Préparation 40 minutes*

*Cuisson 1 heure 15 minutes*

*Pour 4 personnes*



**2 coquelets, d'environ 440 g chacun**

**90 g de beurre doux, ramolli**

**3 cuillers à soupe d'un assortiment d'herbes fraîches hachées (estragon, cerfeuil, persil)**

**2 cuillers à soupe d'huile**

**3 à 4 ailes de poulet**

**2 cuillers à soupe de carotte hachée**

**2 cuillers à soupe d'échalote hachée**

**2 cuillers à soupe d'oignon haché**

**1 cuiller à soupe de céleri haché**

1 Préchauffez le four à température moyenne (200°C, therm. 6). Préparez les coquelets en glissant délicatement un doigt sous la peau au niveau du cou et en détachant la chair de la peau. Prenez garde à ne pas déchirer la peau.

2 Dans un petit saladier, mélangez le beurre et les herbes, salez et poivrez à volonté. À l'aide d'une douille à petite canule, déposez environ 1 cuillerée à soupe  $\frac{1}{2}$  de beurre sous la peau de chaque coquelet, et étalez le mieux possible le beurre avec les doigts. Si vous n'avez pas de douille sous la main, utilisez le manche d'une fourchette ou d'une cuiller pour cette opération.

Avant de trusser le poulet à rôtir, reportez-vous aux *Techniques du chef*, page 62. Réservez le reste du beurre d'herbes pour la sauce.

3 Mettez une braisière à chauffer sur le feu à température moyenne. Ajoutez l'huile et déposez les coquelets sur le côté. Une fois l'huile bien chaude, installez votre plat dans le four et faites rôtir 10 minutes, en arrosant les coquelets toutes les 5 minutes. Retournez les coquelets sur l'autre face, ajoutez les ailes et laissez rôtir 10 minutes, en arrosant toutes les 5 minutes.

4 Transférez les coquelets et les ailes dans un plat allant au four, recouvrez d'une feuille d'aluminium et maintenez au chaud dans le four, à très basse température. Si nécessaire, installez le plat sur le feu, à faible température, pour clarifier la graisse. 5 à 10 minutes plus tard, sans avoir remué, la graisse devrait être claire. Égouttez les ailes de poulet pour les débarrasser de leur excès de graisse et remettez-les dans le plat à rôtir. Ajoutez les légumes et laissez cuire 2 minutes, puis recouvrez de 500 ml d'eau. Remuez pour bien détacher les sucs de cuisson du plat avant de verser dans une casserole. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter, en dégraissant. Laissez mijoter 35 minutes, jusqu'à ce que le liquide ait réduit aux trois quarts. Filtrez au-dessus d'une petite casserole et débarrassez-vous des ailes de poulet. Incorporez en fouettant le beurre d'herbes, assaisonnez et versez dans une saucière. Retirez les ficelles et partagez les coquelets en deux. Servez nappé de sauce.











# Terrine de poulet fumé et de tomates aux olives et aux câpres

*Les terrines sont toujours du meilleur effet lors d'une réception ou sur un buffet, mais quelques tranches émincées, servies avec une salade, constituent également une délicieuse entrée ou un en-cas succulent.*

*Préparation 1 heure 20 minutes + toute une nuit*

*au réfrigérateur si possible*

*Cuisson 1 heure 30 minutes*

*Pour 12 personnes*



**1 poulet fumé, d'environ 1 kg**

**4 grosses cuisses de poulet**

**2 blancs d'œufs**

**300 ml de crème fraîche épaisse**

**100 g de tomates séchées, en lanières**

**100 g d'un assortiment de fines herbes hachées**

## **ACHARDS D'OLIVES ET DE CÂPRES**

**100 g d'olives noires dénoyautées, émincées**

**100 g de câpres, grossièrement hachées**

**1 gousse d'ail, hachée**

**30 g de ciboulette fraîche, hachée**

**3 cuillers à café d'huile d'olive**

1 À l'aide d'un couteau pointu, tranchez les deux côtés du poulet fumé au niveau de la poitrine, retirez les ailes et réservez les deux morceaux de blanc. Pelez et détachez la chair des cuisses du poulet ; jetez les os. Émincez ou mixez finement la chair des cuisses avant de la réserver.

2 À l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, détachez la chair des cuisses du poulet en vous reportant aux *Techniques du chef*, page 63. Enlevez les nerfs et les fins tendons blancs – ceux-ci ne fondraient pas et gâcheraient la consistance onctueuse de la terrine. Réduisez la chair crue en une purée lisse, au robot ménager, avant de la mélanger aux blancs d'œufs. Transférez

dans un saladier, couvrez et mettez au réfrigérateur pendant 15 minutes. Préchauffez le four à haute température (160 °C, therm. 2-3).

3 Installez le saladier sur un lit de glace, puis versez délicatement la crème, mélangez. Salez et poivrez. Incorporez progressivement la chair fumée des cuisses aux tomates séchées et aux herbes.

4 Chemisez toute la longueur du fond d'une terrine de 1,5 l d'une bande de papier sulfurisé doublé ou d'aluminium, de façon à ce qu'elle dépasse et vous aide ainsi à démouler votre terrine après la cuisson. Remplissez la terrine à moitié de la préparation au poulet, posez les blancs fumés au-dessus et recouvrez du reste de préparation. Scellez hermétiquement la terrine d'une feuille d'aluminium.

5 Déposez la terrine dans un plat allant au four, versez de l'eau chaude jusqu'à moitié moule pour cuire au bain-marie. Enfouissez 1 h 30, le temps que le jus écoulé soit clair lorsque vous enfoncez une pique. Sortez le plat du bain-marie et laissez refroidir dans le moule. La terrine sera meilleure si vous la laissez au réfrigérateur toute une nuit, de plus, vous l'émincerez ensuite plus facilement.

6 Pour préparer l'achards, mélangez les olives aux câpres, à l'ail et à la ciboulette, puis incorporez l'huile d'olive pour unifier la préparation. Détachez la terrine des bords du moule à l'aide d'un couteau pointu, démoulez et émincez en 12 tranches. Servez accompagné de l'achards.

**Conseil du chef** Il est essentiel que la crème et la viande hachée soit bien glacées. La crème risquerait en effet de tourner et, dans ce cas, la texture lisse et aérée de la terrine serait gâchée.



# Tourte au poulet

*Servez cette tourte accompagnée de pommes de terre vapeur ou à la crème, pour absorber le jus de cuisson du poulet.  
Des choux de Bruxelles ou des épinards feront également parfaitement l'affaire.  
Si vous souhaitez lui donner plus de mordant, servez la tourte avec un assortiment de salade verte.*

*Préparation 45 minutes + 30 minutes au réfrigérateur*

*Cuisson 1 heure 35 minutes*

*Pour 4 à 6 personnes*



**1 poulet d'environ 1,5 kg**

**8 tranches de pancetta, environ 185 g,  
découennées**

**60 g de beurre doux**

**1 œuf dur, grossièrement haché**

**100 g de champignons de Paris, coupés en 4**

**1 oignon, finement haché**

**60 ml de vin blanc**

**250 ml de bouillon de poulet  
(voir page 62)**

**250 g de pâte feuilletée toute prête**

**1 œuf, battu**

**1 grosse pincée de fines herbes fraîches, hachées  
(persil, estragon ou cerfeuil)**

1 Pour découper le poulet en huit morceaux, reportez-vous aux *Techniques du chef*, page 63 ; désossez-le poulet et enlevez la peau. Salez et poivrez avant d'envelopper chaque morceau de poulet d'une tranche de pancetta que vous maintiendrez à l'aide d'une pique à cocktail ou d'une ficelle de cuisine.

2 Dans une poêle à frire, mettez la moitié du beurre à chauffer sur feu moyen et faites légèrement dorer le poulet par fournées, en le retournant régulièrement pour le saisir sur toutes ses faces. Retirez le poulet de la poêle et égouttez-le sur du papier absorbant. Retirez les piques ou la ficelle et installez le poulet dans une tourtière de 1,5 l, avec l'œuf dur. Videz la poêle de son excès de graisse avant de mettre le reste de beurre et d'y faire cuire les champignons et les oignons pendant 5 minutes à petit feu, sans les dorer.

3 Versez le vin blanc dans la poêle et laissez mijoter, pour faire s'évaporer un peu de liquide. Versez sur le poulet, dans la tourtière. Ajoutez suffisamment de bouillon pour juste recouvrir les morceaux de poulet.

4 Étalez la pâte de façon à former un cercle légèrement plus grand que la tourtière. Badigeonnez la tourtière d'œuf battu et cercelez-la avec 1 cm de pâte prélevée dans l'abaisse. Pressez fermement avant de badigeonner d'œuf battu. Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie et recouvrez-en la tourtière. Veillez à ne pas trop l'étirer car elle s'affaisserait à la cuisson. Scellez bien les bords pour fermer la tourte. À l'aide d'un petit couteau pointu, égalisez les contours. Attention à ne pas percer la tourte qui rétrécirait alors à la cuisson. Avec le bord non tranchant de la lame du couteau, entaillez légèrement le tour de la tourte. Badigeonnez le chapeau d'œuf battu, en évitant les bords. Percez un petit trou pour faciliter l'évacuation de la vapeur, puis décidez de petits croissants de pâte badigeonnés d'œuf.

5 Placez la tourte 30 minutes au réfrigérateur, pour éviter qu'elle ne se contracte à la cuisson ; préchauffez le four à température moyenne (190 °C, therm. 5). Mettez la tourte au four 20 minutes, le temps que la pâte lève et dore. Baissez le four jusqu'à 120 °C, therm. 1/2, puis couvrez d'aluminium pour éviter à la pâte de brûler le temps que le poulet soit cuit. Laissez cuire 45 minutes. Cassez le chapeau de pâte en son centre, ou bien détachez et soulevez les bords pour ajouter les fines herbes hachées. Servez aussitôt.

**Conseil du chef** Cette tourte génère un bouillon léger, délicieux à consommer avec des pommes de terre. Si vous préférez une sauce plus épaisse, hachez les champignons plus finement ou bien roulez les morceaux de poulet dans une farine assaisonnée après les avoir saisis et avant de les déposer dans la tourtière.













## Salade de foies de poulet au bacon avec ses croûtons

*Les foies de poulet ont une saveur délicate et une consistance onctueuse.  
Frits, mieux vaut les servir légèrement rosés à l'intérieur. Le vinaigre de xérès dévoile ici toute sa force.*

*Préparation 15 minutes*

*Cuisson 15 minutes*

*Pour 4 personnes*



**345 g d'assortiment de feuilles de salades**

**200 g de bacon fumé, découpé,  
découpé en fines lanières**

**100 ml d'huile**

**2 tranches de pain, croûte retirée,  
découpées en petits dés**

**440 g de foies de poulet**

**30 g de beurre doux**

**3 échalotes, finement hachées**

**2 cuillers à soupe de vinaigre**

### VINAIGRETTE

**1 cuiller à soupe 1/2 de moutarde de Dijon**

**3 cuillers à soupe de vinaigre de xérès**

**100 ml d'huile**

1 Lavez et essuyez les feuilles de salade avant de les mettre au réfrigérateur, recouvertes d'un linge pour éviter qu'elles ne se fanent.

2 Faites frire le bacon dans une poêle, sans matière grasse, à feu moyen. Retirez-le et mettez-le à égoutter sur du papier absorbant. Réservez.

3 Dans une casserole peu profonde, mettez l'huile à chauffer et faites-y frire les dés de pain tout en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez-les et laissez égoutter sur du papier absorbant. Salez légèrement et maintenez-les au chaud.

4 Nettoyez les foies de poulet en retirant le fiel amer avant de les découper en petits morceaux. Dans une casserole peu profonde, mettez le beurre à fondre et faites revenir les foies pendant 2 minutes à feu vif. Ajoutez les échalotes et prolongez la cuisson 2 minutes ; salez et poivrez avant de transférer dans un plat. Les foies doivent être moelleux et légèrement rosés à l'intérieur. Versez le vinaigre dans la casserole et faites chauffer pour déglacer les sucs. Nappez les foies de cette sauce et réservez au chaud.

5 Pour la vinaigrette, mettez dans un bol la moutarde, le vinaigre de xérès, salez et poivrez à volonté ; versez l'huile doucement en fin filet, en remuant sans cesse à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet pour bien unifier le tout.

6 Installez les feuilles de salade dans un saladier, versez la vinaigrette et mélangez délicatement pour bien napper les feuilles, sans les briser. Servez recouvert du bacon, des croûtons et des foies avec leur jus.



## Ailes de poulet

*Des ailes de poulet croustillantes, alliant les saveurs du gingembre, de la coriandre et de la sauce de poisson.*

*Préparation 15 minutes + 1 jour de marinade*

*Cuisson 1 heure*

*Pour 4 personnes*



**12 ailes de poulet**

**4 gousses d'ail, grossièrement hachées**

**4 grains de poivre noir**

**15 g de brins ou de racine de coriandre**

**1 cuiller à soupe de gingembre frais finement râpé**

**30 ml de sauce de poisson (nam pla)**

**60 ml de sauce de soja**

**60 ml de miel**

**2 cuillers à soupe de feuilles de coriandre hachées**

**2 oignons nouveaux, découpés en fines lanières dans le sens de la longueur**

- 1 Lavez les ailes de poulet et séchez-les. Placez l'extrémité de chacune sous sa partie la plus charnue, de façon à former un triangle. Installez-les dans un saladier en verre et réservez.
- 2 Pour la marinade, à l'aide d'un pilon et d'un mortier, broyez en une pâte l'ail, les grains de poivre, les tiges de coriandre et le gingembre. Ajoutez la sauce de poisson, la sauce de soja et le miel ; remuez pour bien mélanger. Versez la marinade sur les ailes et retournez-les pour bien les enrober. Couvrez le saladier d'un film alimentaire et laissez mariner toute une journée au réfrigérateur.
- 3 Préchauffez le four à forte température (210 °C, therm. 6-7). Disposez les ailes de poulet bien espacées dans un plat à rôtir en une seule couche et versez la marinade. Mettez au four 1 heure, en arrosant régulièrement, jusqu'à ce que les ailes soient tendres.
- 4 Dressez les ailes chaudes dans le plat de service, décorez de coriandre et d'oignons nouveaux. Ce plat peut être accompagné d'une sauce au piment par exemple. Pensez aux rince-doigts et aux serviettes en papier, en effet ce plat se déguste avec les doigts.



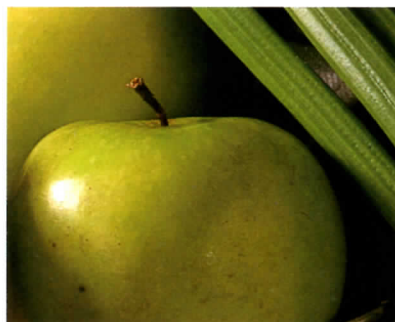












## Suprêmes farcis à la purée de céleri-rave

*Une harmonie subtile de saveurs délicates, soutenue par une sauce sirupeuse au chutney à la mangue et sublimée par la finesse de chacun de ses composants.*

*Préparation 40 minutes*

*Cuisson 1 heure*

*Pour 4 personnes*



### **FARCE**

**2 cuisses de poulet**

**75 g de yaourt nature**

**2 cuillers à soupe de céleri haché**

**300 g de céleri-rave, épluché et haché**

**Quelques gouttes de jus de citron**

**3 cuillers à soupe de yaourt nature**

**4 filets de blanc de poulet, sans la peau,  
d'environ 120 g chacun**

**1 cuiller à soupe d'huile**

**1 cuiller à soupe de chutney à la mangue**

**2 cuillers à soupe de vinaigre de xérès**

**500 ml de bouillon de poulet (voir page 62)**

**20 g de beurre doux**

**2 cuiller à soupe de carottes, d'oignon, de céleri  
et de pommes coupés en dés**

1 Pour la farce, ôtez la peau des cuisses et détachez la chair des os ; réservez ces derniers. Prenez 200 g de chair (jetez le reste) et mixez-la au robot ménager jusqu'à l'obtention d'une

consistance onctueuse. Ajoutez le yaourt, mixez pour bien mélanger et transférez dans un saladier. Ajoutez le céleri et assaisonnez. Mélangez et réservez.

2 Dans une casserole d'eau bouillante salée, mettez le céleri-rave et le jus de citron et laissez mijoter 20 minutes, le temps que le céleri soit tendre. Égouttez, remettez dans la casserole et secouez sur le feu durant 1 minute. Mixez au robot ménager avec le yaourt, assaisonnez à volonté et réservez au chaud.

3 Préchauffez le four à température modérée (190 °C, therm. 5). Entaillez l'épaisseur de chaque suprême d'environ un tiers et introduisez la farce avec une cuiller, sans trop remplir. Dans une sauteuse peu profonde allant au four, faites dorer légèrement les suprêmes. Ajoutez les os des cuisses et laissez 10 minutes au four. Retirez les suprêmes, réservez au chaud. Jetez l'excès de graisse avant d'y ajouter le chutney à la mangue et le vinaigre ; laissez cuire sur le gaz jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux. Versez le bouillon et faites cuire 10 minutes, le temps qu'il réduise d'un tiers. Assaisonnez à volonté, égouttez et réservez.

4 Dans une petite casserole, mettez le beurre à fondre, ajoutez la carotte, l'oignon et le céleri-rave, puis laissez cuire doucement pendant 5 minutes, le temps que les légumes fondent, sans dorer. Ajoutez la pomme et laissez cuire pendant 2 minutes. Déposez une cuillerée de ces légumes dans les assiettes, surmontés des blancs et de la sauce. Servez accompagné de purée de céleri-rave.



# Brochettes de poulet et riz aux légumes

*Les brochettes constituent une savoureuse méthode de cuisson.*

*Le poulet mis à mariner avant d'être grillé permet d'obtenir une chair plus tendre et plus parfumée.*

*Préparation 30 minutes + réfrigération*

*(1 heure ou toute une nuit)*

*Cuisson 1 heure*

*Pour 4 personnes*



**4 filets de blanc de poulet, sans la peau**

**1 gros poivron rouge, coupé en deux et épépiné**

**12 champignons de Paris**

**1 oignon**

**200 ml d'huile de maïs**

**100 ml de sauce de soja**

**Jus d'1 citron**

**2 tomates**

**1 oignon, haché**

**100 ml de vinaigre de vin blanc**

**500 ml de bouillon de poulet (voir page 62)**

**1 cuiller à café de thym frais haché**

**30 g de câpres, rincées et grossièrement hachées**

## **RIZ AUX LÉGUMES**

**Huile, pour la cuisson**

**1 oignon, finement émincé**

**200 g de riz long grain**

**1/2 poivron rouge, coupé en dés**

**1/2 poivron vert, coupé en dés**

**60 g de petits pois décongelés**

1 Découpez chaque filet de poulet en six cubes grossiers. Coupez le poivron en 12 carrés. Retirez et jetez les queues de champignons. Partagez l'oignon en deux et taillez-le en gros morceaux, de la taille des carrés de poivron. Piquez en alternant viande, poivron, champignon et oignon sur une brochette que vous disposerez dans un plat peu profond. Mélangez l'huile de maïs, la sauce de soja et le jus de citron ; versez sur les

brochettes pour bien les imbiber. Couvrez et mettez au réfrigérateur au moins 1 heure, au mieux toute une nuit.

2 Pour préparer le riz, préchauffez le four à température modérée (200 °C, therm. 6). Dans un faitout allant au four, mettez 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile à chauffer sur le gaz, ajoutez les oignons et laissez cuire doucement, le temps qu'ils fondent sans dorer. À l'aide d'une cuiller en bois, incorporez le riz et laissez cuire pendant 1 minute. Versez 400 ml d'eau, portez à ébullition sans cesser de remuer. Salez et poivrez. Couvrez le plat, de façon à ce que le riz soit tendre, avant de le mettre au four pendant 15 minutes. Ajoutez ensuite les dés du poivron rouge et du poivron vert, les petits pois, salez et poivrez. Recouvrez le plat et remettez le riz au four, à basse température, pour le garder chaud.

3 Portez une casserole d'eau à ébullition ; incisez en croix la base de chaque tomate. Plongez-les dans l'eau bouillante 10 secondes, puis mettez-les dans un saladier d'eau froide. Pelez-les à partir de la croix. Découpez-les en quatre, épépinez-les, retirez la queue et hachez-les grossièrement.

4 Retirez les brochettes de la marinade, réservez le liquide et faites-les griller 4 minutes sous le grill ; vérifiez la cuisson de la viande en la piquant à l'aide d'une fourchette, le jus qui s'en écoule doit être clair. Transférez les brochettes sur une lèche-frite, couvrez et maintenez au chaud dans le four.

5 Ajoutez les oignons au jus du faitout et enfournez à température moyenne, en remuant, le temps qu'ils dorent un peu. Versez le vinaigre et remuez jusqu'à réduction de moitié. Ajoutez la marinade réservée et laissez cuire 2 minutes. Versez le bouillon et faites cuire encore 10 à 12 minutes, jusqu'à l'obtention d'un liquide sirupeux. Incorporez la tomate, le thym et les câpres et assaisonnez à volonté. Servez le riz et les brochettes nappés de sauce.

**Conseil du chef** On peut préparer les brochettes la veille et les conserver toute la nuit au réfrigérateur.







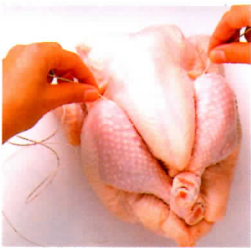
# Techniques du chef

## Trousser pour rôtir

*Rincez l'intérieur et l'extérieur du poulet, séchez-le avec du papier absorbant. Troussé, il conservera toute son allure.*



Pour trusser une volaille, utilisez de la ficelle à rôtir ordinaire. Ficelez ensemble les cuisses, en enroulant la ficelle sous le croupion.



Des cuisses, ramenez la ficelle vers le cou de la volaille en la glissant entre le corps et les cuisses.



Retournez la volaille et croisez la ficelle au centre, en passant sous les ailes. Passez la ficelle tout autour des ailes pour les maintenir bien plaquées.



Faites un nœud ou une boucle pour garder les ailes en place. Coupez la ficelle qui dépasse : votre poulet est prêt à rôtir.

## Bouillon de poulet

*Délicieux, parfumé, un bouillon fait maison est la clé de la réussite d'un grand plat.*



Coupez 750 g d'os de poulet et sa carcasse ; placez dans un faitout avec 1 oignon, 1 carotte et 1 branche de céleri, grossièrement hachés. Ajoutez 6 grains de poivre, 1 bouquet garni et 4 l d'eau froide.



Portez le bouillon à ébullition et laissez doucement mijoter 2 à 3 heures, en écumant régulièrement la surface. Filtrez et passez le bouillon dans un saladier propre, puis laissez refroidir.



Réfrigérez le bouillon toute une nuit avant de le dégraisser ; sinon, dégraissez le bouillon chaud filtré à l'aide de papier absorbant. Le bouillon peut se conserver 3 jours au réfrigérateur. Pour 1,5 à 2 l.



Si vous le congelez, portez le bouillon à ébullition et faites réduire jusqu'à 500 ml. Laissez-le refroidir et se figer. Transférez dans des sacs congélation. Pour 2 l de bouillon, ajoutez 1,5 l d'eau à 500 ml de bouillon concentré.



## Découper un poulet

*Préférez un poulet entier à des morceaux prédécoupés, la saveur de vos plats n'en sera que meilleure.*



À l'aide de ciseaux de cuisine, découpez toute la longueur de la poitrine, retournez la volaille et coupez de chaque côté de l'épine dorsale pour la dégager entièrement.



L'épine dorsale doit être retirée en un seul morceau. Découpez ensuite le poulet en quatre, en suivant sa morphologie. Vous pouvez également, si vous le souhaitez, couper l'extrémité des ailes.



Pour obtenir huit morceaux, découpez chaque blanc en deux, en laissant une partie attachée à l'aile, puis découpez l'articulation de la patte pour séparer le pilon de la cuisse.

## Bouquet garni

*Relevez la saveur de vos plats grâce aux parfums des herbes aromatiques d'un bouquet garni.*



Enveloppez une feuille de laurier, un brin de thym, des feuilles de céleri et quelques brins de persil d'une feuille verte de poireau ; ficellez. Laissez une longueur de ficelle suffisante pour retirer plus facilement le bouquet.

## Dégager le bréchet

*Le bréchet est situé sous le cou du poulet. Son extraction facilite la découpe des blancs.*



Tirez la peau à partir de la cavité du cou. Aidez-vous de vos doigts pour situer le bréchet ; il vous sera peut-être nécessaire d'entailler la peau. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, dégager la chair tout autour du bréchet.



Détachez le bréchet au niveau de la jointure et retirez-le.

## Détacher la chair d'une cuisse

*La chair brune, très parfumée, des cuisses de poulet est délicieuse dans les terrines et dans les farces.*



Détacher la viande de l'os est une opération délicate. Tirez sur la peau en commençant par le haut de la cuisse.



Maintenez l'extrémité du pilon et, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez tout autour de l'os jusqu'en bas puis détachez complètement la chair.



Copyright © 1997 design et photographies : Murdoch Books, 213 Miller Street, North Sydney NSW 2060  
Copyright © 1997 pour les textes : Le Cordon Bleu

Les remerciements de l'éditeur et *Le Cordon Bleu* s'adressent aux 32 chefs de toutes les écoles Le Cordon Bleu, notamment :  
Chef Cliche (MOF), Chef Terrien, Chef Boucheret, Chef Duchêne (MOF), Chef Guillut, Chef Steneck, Paris ; Chef Males, Chef Walsh,  
Chef Hardy, Londres ; Chef Chantefort, Chef Bertin, Chef Jambert, Chef Honda, Tokyo ;  
Chef Salembien, Chef Boutin, Chef Harris, Sydney ; Chef Lawes, Adelaide ; Chef Guiet, Chef Denis, Ottawa.  
Leur expertise a permis la réalisation du présent ouvrage.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Managing Editor : Kay Halsey  
Series Concept, Design and Art Direction : Juliet Cohen

L'éditeur et *Le Cordon Bleu* remercient Carole Sweetnam pour sa contribution à la réalisation de cette série.

Titre original : Le Cordon Bleu - Home Collection - Chicken

Photo de couverture : Feuilletés au poulet

© 1998 pour l'édition française  
Könemann Verlagsgesellschaft mbH  
Bonner Str. 126, D 50968 Cologne

Traduction : Francine Sirven pour ACCORD  
Réalisation : ACCORD, Toulouse  
Lecture : Stéphanie Aurin, Ville-d'Avray  
Chef de fabrication : Detlev Schaper  
Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co, Ltd.  
Imprimé en Chine

ISBN 3-8290-0596-2  
10 9 8 7 6 5 4

---

NOTE : Les doses indiquées en cuiller à soupe correspondent à une contenance de 20 ml. Si la cuiller à soupe a une contenance de 15 ml, la différence restera minime dans la plupart des recettes. Pour celles exigeant levure chimique, gélatine, bicarbonate de soude et farine, ajouter une cuiller à café supplémentaire pour chaque cuiller à soupe mentionnée.

IMPORTANT : Les effets causés par la salmonelle peuvent être dangereux, surtout pour les personnes âgées, les femmes enceintes, les enfants en bas âge et les personnes souffrant de déficience du système immunitaire. Il est conseillé de demander l'avis d'un médecin à propos de la consommation d'œufs crus.



---

### Disponibles dans cette série

---

- Amuse-gueules
- Biscuits
- Brunch
- Chocolat
- Cuisine italienne
- Desserts
- Gâteaux
- Légumes
- Muffins
- Pasta
- Plats d'été
- Plats uniques
- Pommes de terre
- Poulet
- Quiches et tourtes
- Régions de France
- Sauces
- Saveurs d'hiver
- Soupes
- Tartes et pâtisseries



---

### Les Écoles Le Cordon Bleu

---

- Paris** 8 rue Léon Delhomme  
75015 Paris  
Tél : 01-53.68.22.50 Fax : 01-48.56.03.96
- Londres** 114 Marylebone Lane  
London W1M 6 HH  
Tél : +44-171-935 3503 Fax : +44-171-935 7621
- Tokyo** Roob-1, 28-13 Sarugaku-cho  
Shibuya-ku, Daikanyama, Tokyo 150  
Tél : +81-3-5489 0141 Fax : +81-3-5489 0145
- New York** Le Cordon Bleu's Corporate Office  
404 Airport Executive Park  
Nanuet, NY 10954  
Tél : +1-914-426 7400 Fax : +1-914-426 0104
- Sydney** Ryde College of TAFE  
250 Blaxland Road, Ryde  
Sydney, NSW 2112  
Tél : +61-2-9808 8307 Fax : +61-2-9807 6541





ISBN 3-8290-0596-2



9 783829 005968



Dans leur dernier catalogue, disponible en librairie, les éditions Könemann vous proposent un choix de plus de 1 000 publications internationales.

568 p. ; env. 1 500 ill. ; cartonné ; relié en toile ; jaquette ; 26,8 x 31,2 cm ; texte en six langues ; 100 FF.