

## LA VOLAILLE EST UNE VIANDE FACILE ET SIMPLE A PREPARER

Quelques conseils pratiques pour bien choisir, bien la conserver et bien la découper...

### ❖ COMMENT CHOISIR VOTRE VOLAILLE

Choisissez le bon poids par rapport au nombre de convives : environ 120 g de viande désossée ou 250 g de viande avec os.

Pour une volaille goûteuse, privilégiez les pièces où vous pouvez bien voir un grain de peau régulier et les filets de graisse, car comme dans toute viande, la graisse sans excès est facteur de goût. L'âge donne toujours une viande plus ferme, d'une saveur plus intense.



La couleur en revanche n'est pas forcément un critère de qualité car elle varie surtout en fonction des races –poulet jaune, chapon noir... Ainsi à chaque couleur correspond un goût différent.

**Petite astuce** : si vous le pouvez, prenez soin de sortir la volaille du réfrigérateur une heure et demie avant la cuisson; sa chair sera moins froide et acceptera plus facilement la source de chaleur.

### ❖ COMMENT CONSERVER VOTRE VOLAILLE



**S'il s'agit d'une volaille fraîche...** qu'elle soit entière ou en morceaux, une volaille peut se conserver au réfrigérateur (2° C) sept jours au maximum.

**S'il s'agit d'une volaille cuite...** À la fin du repas, ne laissez pas les restes de la volaille cuite refroidir à la température de la pièce. Placez-les immédiatement au réfrigérateur. Vous pouvez également les congeler.

Pour cela, mettez-les dans un plat allant au congélateur ou au micro-ondes. Vous n'aurez qu'à réchauffer le tout au moment de servir. Assurez-vous juste de placer les plus gros morceaux vers l'extérieur du plat.

**Pour congeler une volaille fraîche...** il est conseillé tout d'abord de la retirer de son emballage d'origine. Mettez là ensuite dans un sac de congélation fermé hermétiquement. Vous pouvez la conserver entre 12 et 18 mois dans votre congélateur à condition que celui-ci respecte les -18°C. Lorsque vous souhaitez la cuisiner, mettez-la à décongeler au réfrigérateur pendant une nuit entière pour le lendemain.

Il faut en effet compter environ 3 heures de décongélation par livre de viande. Attention, ne recongelez jamais une volaille décongelée non cuite.

## ❖ COMMENT CONSERVER VOTRE VOLAILLE

*Un poulet rôti, une dinde, un canard, un chapon, une caille... se découpent de la même façon. Equipez-vous d'un long couteau aiguisé et d'une grande fourchette et laissez-vous guider pas à pas. Découper une volaille, c'est simple !*



### ETAPE 1 : LES CUISSES

- Trancher la peau le long de la cuisse en descendant vers l'articulation
- Détacher la cuisse du corps de la volaille en coupant les ligaments de l'articulation. Procéder ainsi pour les 2 cuisses.
- Si c'est une grosse volaille, couper les cuisses en deux, à la jointure, entre le haut de cuisse et le pilon.



### ETAPE 2 : LES AILES

- Soulever l'articulation de l'aile à l'aide d'une fourchette.
- Trancher au niveau de l'épaule, à hauteur du bréchet (l'articulation entre le cou et le sommet de l'aile).

*NB : le blanc vient aisément au moment de la découpe de l'aile. Quand il reste attaché à l'aile, c'est un « Suprême ».*



### ETAPE 3 : LES FILETS

- Détacher également le blanc attaché au bréchet. Si c'est une grosse volaille, découper le blanc en plusieurs morceaux.
- Pour le canard ou la canette, prélever les filets en « aiguillettes » longitudinales.

*NB : on appelle le blanc « filet » lorsqu'il est complètement désossé.*



### LES « SOT-L'Y-LAISSE »

- Les sot-l'y-laisse sont 2 morceaux de chair exquisite situés de chaque côté de la colonne dorsale du poulet, entre la base des cuisses et la base des ailes. Bien cachés, on a tendance à les oublier !
- Retourner la volaille et avec la pointe du couteau, détacher les sot-l'y-laisse en les décollant de leur creux.