



LO POULET DE DOUDOU

Le poulet cuisiné par Doudou le “vieux hibou”

Pour un des premiers essais en cuisine de mon cher “Doudou”, un classique simple s’imposait . On a donc choisit un vrai poulet paysan

Le choix du poulet : l’essentiel

“Lo poulet de mon Doudou” est forcément un “vrai poulet” Alors voyez tout de suite (la note 1)

Il vous faut :

Un “vrai poulet donc (note1)

éventuellement des herbes diverses

du bouillon LVC et/ou du jus de pomme(note 4)

poudre de Perlimpimpin (note 2

des pommes de terre (note 3)

un ou deux oignons et/ou une pomme

MÉTHODE

Préparez la poudre de Perlimpimpin et peut-être une “marinade”humide”(voir note 2)”

Même les poulets “industriels” ont besoin d’un “flambuscage” pour bien éliminer les petits duvets qui restent encore par ci par-là . (Voyez la fiche “bridage”) . Alors faites le tout de suite . Le “flambuscage” va sécher la peau de la bête qui retiendra mieux les sucs à la cuisson et “accrochera” mieux la marinade
Sortez et vérifiez les abats puis assaisonnez de votre poudre de Perlimpimpin avant de les remettre dans le ventre de la bête . Ajouter votre oignon ou/et votre pomme , voir l’un des deux selon votre goût mais l’un et l’autre apportent beaucoup de personnalité et de tendresse à la chair de la volaille



Maintenant “bridez” le bien . Selon la façon dont votre poulet a été vidé,

- directement si vous pouvez, bien fermer le ventre qui est peu ouvert avec un “bridage” classique mais
- pour un poulet dont les pattes sont retenues par une bride dans la peau du ventre, resserrez bien les cuisses avec un “X” de ficelle .

Si vous avez un “vrai” poulet vous aurez le cou et la tête (c’est pas toujours facile à préparer et c’est ce qui “vire” en premier) donc éliminé par l’industrie . Donc si vous avez cou et tête, passez-les sous une des ailes et passez l’autre à l’envers sous le dos . Attachez bien . Ainsi ailerons et cou doréront bien et la peau sera délicieusement craquante .

Pour moi c’est le meilleur morceau et c’est si bon à “rogner” avec les doigts ... Bien sûr si vous recevez “Le chef”, mangez-le à la cuisine s’il le faut, mais ne vous privez pas de ce délice tout doré ... Et je ne vous dit rien de la cervelle qu’il faut extraire tout en douceur de son écrin d’os blanc .. Un souvenir d’enfance quand mon grand père me la donnait à déguster au bout de son “coutel” quand Mamy repartait à la cuisine ... et qu’elle ne pouvait pas voir le “crime” ...

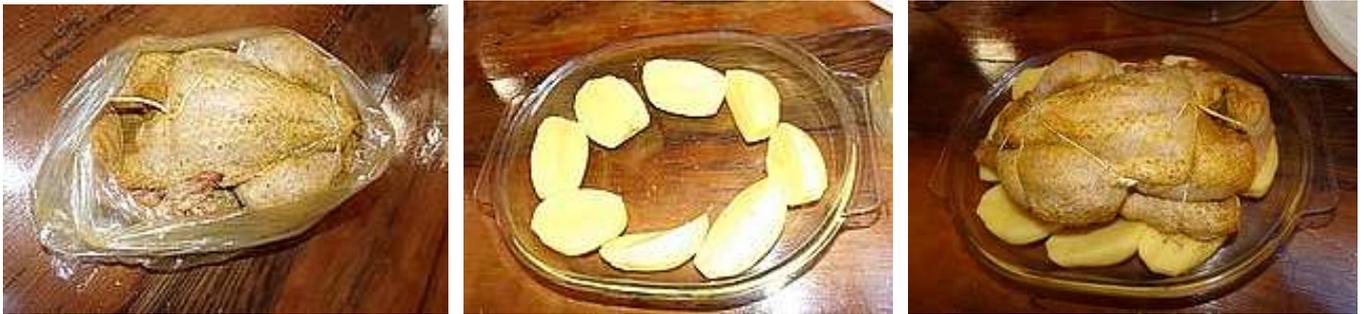
T.S.V.P -->

Maintenant vous allez mettre votre bestiole dans un grand sac de plastique qui contient votre marinade et ... secouez, "bouleguez" et "re-secouez" encore pour qu'il soit bien enrobé de partout . Fermez bien et mettez au frais . L'avantage de laisser "maturer" la viande ? Cela la rend et plus tendre et plus goûteuse car lors de l'abattage de l'animal les muscles peuvent se "tétaniser" (libérant de l'acide lactique qui durci les tissus) ... comme dans les muscles du sportif pendant l'effort . Et puis ce sera un supplément de goût pour la viande

PLUS TARD :

Sachez que votre poulet attendra volontiers ainsi de quelques heures à deux jours, pourvu que vous le tourniez de temps en temps : IL SE "FAIT"

Maintenant c'est l'heure de "monter" votre volaille . Mettez votre four à "très chaud" pour le pré-chauffer. Je mets 200 °



Dans une cocotte en pyrex (c'est pratique vous voyez à travers et elle peut partir à table !) . Mettez vos pommes de terre tout le tour et couchez votre "poulet" au milieu bien calé .

Glissez bouillon et/ou du jus de pomme au fond du plat . Enfournez et coiffez avec le "fond" de la cocotte devenu couvercle aujourd'hui .

Laissez monter en température . Quand le jus bout laissez quelques minutes . Car la vapeur qui se forme sous le "casque" va arroser votre viande : la peau, moins "surprise" ne va pas se décoller "en cloques" et protégera bien la viande du dessèchement

Enlevez le "casque" et baissez la température autour de 150 à 180 ° selon votre four . Surveillez et retournez la bestiole de temps en temps pour qu'elle dore de partout . Comptez, là aussi selon les fours ... et les bestioles entre 1h 15 à 1h 45 selon la grosseur . Il vaut mieux la faire cuire à feu moins fort et un peu plus longtemps : la chair sera plus moelleuse . Si vous trouviez la peau pas assez dorée vous pouvez toujours la mettre le temps nécessaire sous le grill du four quelques minutes

Pour vérifier la cuisson du poulet ?? Une brochette de bambou à la jointure du milieu de la cuisse : il ne doit plus y avoir de jus rose qui sort sinon la viande sera mollassonne, bref ça serait raté .



Il vaut mieux pour lui ... et pour vous qu'il soit un peu trop cuit . Il ne faut pas qu'au découpage un jus sirupeux rosâtre fasse des ronds beiges en se coagulant dans le jus de cuisson brûlant ! Pas, cuit c'est pas bon .nah

T.S.V.P -->

Servez et découpez à table : c’est sympathique et le “servitial” (le “serveur-découpeur”) qui assure le service pourra gâter les convives selon leurs goûts qu’il connaît bien ...

Ajoutez une saladette légère, un dessert fruité et vous aurez un très gentil repas . Ah j’oubliais pensez à mettre une “entrée” qui freinera l’appétit des convives, sinon ils vous mangeraient les os et ...que ferait votre Toutou ?

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) un “vrai” poulet, si vous ne pouvez l’élever vous même, au moins si possible allez au marché . Vous connaîtrez vite vos fournisseurs et vous pourrez leur faire confiance . le poulet a couru en liberté que ça lui a allongé la jambe comme des coureurs de saut d’obstacle ! C’est vrai c’est un peu plus cher mais “ça tient à l’os” et vous en aurez meilleur usage ... donc pas plus cher !

Les volailliers ayant disparu, vous n’aurez d’autre choix souvent que la grande distribution alors quelques idées :

Le poulet du “nort” il est blanc parcequ’il s’agissait souvent de “legorhn” blanches (peau et plumes) et traditionnellement nourries au blé . Donc leur peau restait blanche rosée

Aqui, (ici) les poules fermières étaient rousses et nourries au maïs (jaune, le blanc était plus récent et ne servait pas en basse-cour) . Donc, leur chair et surtout leur peau se coloraient d’un joli ocre de soleil du sud

Les “usiniers à poulet” ne vendaient pas de poulet jaunes “al nort” et aucun poulet blanc (sûrement malade, anémique”) ne trouvait grâce aux yeux des “sudistes” . On remédia vite à la chose et lors de la commande du grossiste, on additionna la pâtée du colorant idoïne pour que la peau “présente bien” selon la destination . DONC ça ne veut rien dire

Inversement, si le prix n’est pas un critère , le poulet à 4 voir 3 € le kilo comme l’affiche les pubs il est bien évident que c’est juste des “aliments industriels” à peine (et mal) transformés . Nous n’appellerons même pas poulet ce genre de “chose”

Donc au minimum un labellisé : ça veut dire qu’il a vécu déjà un peu plus longtemps avec plus d’aliments “naturels”. Si possible au minimum trouvez une étiquette “élevé au plein air”. Ça veut pas dire qu’il ne sort pas d’une “chapelle” où les plus gros marchent sur les plus faibles pour se ruer sur la “mangeaille” arrivant par une goulotte en continu sous la lampe qui ne s’éteint pas . Il faut dire que le poulet ça ne mange que le jour donc tant qu’il y voit il se gave ... et il grossit.. Ainsi en deux mois le voilà sur votre table !

Regardez bien sur le rayon, il y a bien, dans un petit coin un poulet bien sec dans un emballage pas toujours bien “joli”, mais où figure le nom du producteur, un “pays” à vous, que vous pourrez peut-être même visiter à l’occasion ... Ce sera autre chose ... Mettez le au frais mais pas au frigo le temps de ranger votre marché et occupez-vous de lui au plus vite

(note 2) Votre poudre de Perlimpimpin à vous car vous la choisirez en fonction de vos propres goûts . Pensez que vous pouvez aussi l’ajouter avec des herbes fraîches hachées . Pour pouvoir le “bouléguer” dans cette “marinade” vous n’êtes pas obligé de mettre de l’huile, optez plutôt pour quelques cuillères de jus de pommes ça marchera parfaitement . mais voyez la (note 4)

(note 3) Pour les pommes de terre à vous de choisir .

- Optez pour des fermes : Belle de Fontenay, charlotte, ou Amandine . prenez-les petites, épluchez les (ou non) et vous les rangerez autour de votre poulet . Elles resteront entières et doront même un peu

- Avec des : Manon, Ostara ou Sirtema plus tendres vous pouvez déjà les mettre entières mais l’épluchage à table risque de rebuter certains convives

T.S.V.P -->

- Avec les Agria ou les Bintje et leurs dérivées, beaucoup plus “friables” deux choix . En gardant la peau et en les fendant en deux (coupe vers le haut) vous les servirez avec des petites cuillères et chacun sortira la pulpe lui-même de ses PDT . Sinon comme moi, sur la photo , épluchées et cuisant dans le jus elle se gorgent de sauce : c’est moins régime mais c’est si bon ..

(note 4) Vous pouvez utiliser du bouillon de légumes que vous avez préparé (ou conservé pour l’occasion) mais vous pouvez aussi utiliser du jus de pommes (du “maison” ou un vrai jus de qualité surtout si vous avez bourré le ventre de votre poulet avec de la pomme) voir un mélange des deux sans problème . Cela peut vous servir pour “délayer un peu épices et herbes pour une “marinade” humide

NOTES DIÉTÉTIQUES

pour les “sans gluten” Pas de problème y en a pas

Pour les “sans gras” le poulet (surtout les “modernes”) contient du gras c’est vrai mais cuisiné sans gras ajouté ça limite le dégât . Essayez de ne pas manger la peau qui est la partie la plus savoureuse certes mais c’est entre peau et chair que se concentre le gras chez le poulet .

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

Pour les “sans sucre” évidemment les pommes de terre contiennent 20 % en moyenne d’hydrate de carbone donc il vaudrait mieux pour vous, les remplacer par des légumes qui vous sont autorisés comme des tomates, des coeurs de salade, des endives, par exemple

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A