

## ARTICLE TECHNIQUE

# Après les fêtes: poulet new-style, filet de poulet farci, mini-roulades et mini-rôtis

Après les plats succulents que nous venons de savourer à l'occasion des fêtes, il s'agit de proposer à nos clients des produits de viande savoureux mais pas chers. En tant qu'artisans, nous travaillons toujours avec des ingrédients de première qualité, tout l'art consistant à fabriquer des produits délicieux à partir de matières premières meilleur marché. L'arrivée du mois de janvier ne signifie pas nécessairement la fin des festins: c'est notre côté épicurien qui ressort. Fin janvier, nous pouvons toutefois difficilement proposer à nos clients la classique dinde farcie: ce serait assez bizarre à ce moment-là. C'est pourquoi nous donnons un nouveau look à ce classique, en remplaçant la dinde par du poulet.

### POULET NEW-STYLE.



#### Méthode de travail:

- Le poulet est complètement désossé: on enlève tous les petits os, aussi bien ceux des ailes que ceux des cuisses.
- L'intérieur du poulet est complètement assaisonné, soit avec un mix d'épices classique soit avec une composition personnelle. Autre possibilité: d'abord saumurer le poulet pendant 12 heures, puis ajouter les aromatisants en fonction du produit fini souhaité.
- Avec la farce à base de chair de poulet, nous faisons une belle boule que nous plaçons du côté chair du poulet, en adaptant le poids de la farce au nombre de personnes et à la taille du poulet et en tenant compte du fait qu'il faut replier et refermer l'ensemble.
- Replions à présent le poulet désossé sur la farce de manière à obtenir un ensemble bien fermé.
- Nous donnons à l'ensemble une belle forme ronde, avec la partie viande vers le haut et le côté refermé vers le bas.
- Nous ficelons le tout en forme de courge, avec ou sans garniture selon la farce.

#### Variations:

- Poulet-orange: farce à base de poulet, enrichie avec de petits morceaux de mandarine et un trait de liqueur d'orange.

- Poulet-citron: farce à base de poulet, enrichie avec du zeste de citron et un trait de genièvre au citron.
- Poulet paysan: farce à base de poulet avec un plus gros grain et des épices spéciales.
- Poulet italien: farce à base de poulet avec des tomates séchées au soleil et l'intérieur du poulet tapissé de mozzarella.

#### Mix d'épices poulet désossé:

2 c à s de cassonade
2 c à t de poudre de chili
2 c à s de paprika en poudre
1 c à s de cumin moulu
1 c à s de poudre d'ail
3 c à t de poudre de moutarde
2 c à t de sel
2 c à t de poivre noir
½ c à t de poivre de cayenne (pour un peu plus de piquant, vous pouvez ajouter un peu plus de poivre de cayenne!)

#### Saumure pour le poulet:

50 gr de sucre
80 gr de sel de cuisine
3 l d'eau
3 gousses d'ail
4 branches de thym

Il faut toujours pouvoir surprendre les clients avec ce qu'on présente dans son comptoir. Notre tâche de boucher consiste à miser sur cet effet. Pour cela, nous devons constamment renouveler l'éventail des produits que nous proposons, en créant des produits aussi attrayants que savoureux. Renouveler fait manger.

### FILET DE POULET FARCI.

C'est toujours chouette d'ouvrir un filet de poulet et de le farcir avec une délicieuse préparation à base de fromage, de légumes ou de sauces solides. Les farces peuvent se composer de fromage aux

herbes ou d'une mirepoix de légumes (= combinaison d'oignon, de carotte et/ou de céleri), enrichie ou non avec d'autres légumes et/ou de champignons. À côté de ces combinaisons, nous pouvons aussi créer diverses sauces pour farcir notre filet de poulet. En congelant ces sauces sous la forme de bâtonnets ou de cubes, nous pouvons facilement les mettre dans le filet. L'important est de bien garnir ces produits pour en faire de petites œuvres d'art.



La méthode pour farcir le filet de poulet dépend du produit fini souhaité. On peut inciser le filet du gros côté pour le farcir ou l'ouvrir complètement et éventuellement l'aplatir, avant de déposer la farce dessus et de le rouler comme une petite roulade.

Attention: si nous utilisons une farce légèrement liquide, il faut veiller à ce que le tout soit bien fermé, en l'enveloppant éventuellement de lard fumé, d'une crêpe de porc, ... de manière à ce que la farce reste bien dans le produit pendant la cuisson.

## ROULADES.



Il y a des roulades de différents poids et tailles. Si nous faisons une roulade classique à partir d'un rôti de porc, nous aurons un produit pour un plus grand groupe de personnes. Mais on peut aussi très bien faire des mini-roulades pour une ou deux personnes.

### Suggestion: faites une roulade spéciale pour la St Valentin, avec la bavette:

- Ouvrir la bavette, poivrer et saler l'intérieur.
- Tapisser la bavette de fromage aux herbes et y déposer des asperges vertes légèrement blanchies.
- Saupoudrer de fromage râpé avec une touche piquante.
- Rouler le tout et ficeler.
- Conseiller au client de saisir légèrement la roulade et de poursuivre la cuisson dans une sauce tomate.

### Méthode de travail pour une mini-roulade:

- Nous partons d'un rôti de porc de  $\pm$  20 cm de long.
- Nous plaçons ce rôti sur la trancheuse et nous découpons de belles grandes escalopes rectangulaires.
- Les escalopes peuvent être découpées un peu plus épaisses que les escalopes classiques pour des oiseaux sans tête. Attention: pas trop épaisses, sinon elles sont trop difficiles à rouler.
- Prenez un haché classique ou faites une farce que vous déposez sur le long côté de l'escalope avec une poche à douille.
- Nos créations peuvent être diversifiées en mettant sur l'escalope une couche avec des épinards, du fromage râpé, du jambon sec, ... Des farces à base de légumes sont aussi très bien (courget-



tes, patates douces, ... ).

- Roulez bien le tout et garnissez éventuellement le dessus de la mini-roulade en le saupoudrant d'un mélange d'herbes ou en le badigeonnant avec une fine couche de marinade.

## MINI-RÔTIS.

Si nous éprouvons des difficultés à vendre le carré de porc comme côtelettes maigres, nous pouvons le désosser, enlever les membranes et le découper pour en faire de petits rôtis.



Il existe diverses méthodes: en voici quelques-unes:

- Envelopper les mini-rôtis de lard dorsal et d'une crépine et les badigeonner d'une fine couche de marinade, leur donner un nom, une présentation et une histoire sortant de l'ordinaire, pour attirer le client.
- En faire de petits cubes avec une farce à base de légumes, en incisant le petit

rôti et en y mettant la farce à l'aide d'une poche à douille. Tout autour, des épices ou des herbes ou une légère marinade.

- Mettre ces mini-rôtis dans une saumure légère de 9°B et les y laisser 1 ou 2 jours. Conseillez à vos clients de les cuire et de les glacer avec un glaçage à base de miel. Émincez 2 gousses d'ail et mettez-les dans un bol avec 3 c à s de miel, 1½ c à s de moutarde en grains et 2 branches de thym effeuillées. Mélangez bien le tout et répartissez le mélange sur les mini-rôtis. Rajoutez éventuellement un peu de glaçage en cours de cuisson.

Espérons que vous trouverez ainsi de nouvelles idées pour vendre la partie maigre de votre carré de porc.



Il s'agit pour le boucher d'être créatif et de ne pas se laisser arrêter par des produits difficiles à vendre. Pour y arriver, nous devons trouver de nouvelles créations à la mesure du client, pas trop chères et faciles à préparer.

# Roulades

VLAM.be

Viande  
DE CHEZ NOUS

✓ nutritive ✓ sûre ✓ responsable

## RECETTES – TOUTES LES RECETTES POUR 4 PERSONNES

### ROULADES DE VEAU AU JAMBON SÉCHÉ ET FROMAGE



600 g de viande de veau (de préférence plate-cuisse)  
4 tranches de jambon séché  
4 tranches de fromage  
16 feuilles de sauge (ou de basilic)  
2 boules de mozzarella  
1 aubergine  
2 grandes tomates  
30 g de parmesan  
1 c à t d'herbes de Provence  
1 dl d'huile d'olive  
40 g de beurre  
poivre du moulin et gros sel

Couper la viande de veau en 8 tranches et les aplatir avec un rouleau à pâtisserie entre 2 feuilles de papier de cuisine. Garnir chaque tranche de viande d'½ tranche de jambon, d'½ tranche de fromage et de 2 feuilles de sauge (ou basilic). Rouler le tout et fixer avec une petite pique en bois. La sauge peut aussi être roulée sur l'extérieur de la roulade (voir photo). Couper l'aubergine en 8 tranches, les faire revenir brièvement dans l'huile d'olive et les laisser égoutter sur du papier de cuisine. Peler les tomates et les couper en tranches. Couper la mozzarella en fines tranches. Faire de petites tours en alternant tomate, aubergine et

mozzarella, et les saupoudrer d'herbes de Provence. Saler et poivrer, saupoudrer de parmesan et verser l'huile restante sur le tout. Mettre ± 20 min. au four à 180°. Entretemps, cuire les roulades dans une poêle dans le beurre à feu modéré. Saler et poivrer et arroser régulièrement avec le jus de cuisson. Servir les roulades sur des assiettes chaudes à côté des petites tours de légumes et garnir de jus de cuisson.

### ROULADE DE PORC AU PESTO DE SAUGE ET POMMES DE TERRE GRILLÉES AVEC SALADE



1 rôti de porc de ± 400 g  
10 pommes de terre rattes, non épluchées  
1 bouquet de sauge  
2 c à s de pignons de pin  
50 g de parmesan râpé  
2 gousses d'ail  
½ bouquet de ciboulette  
1 frisée  
300 g de jeunes épinards  
poivre du moulin  
4 c à s d'huile d'olive

Cuire les petites pommes de terre non épluchées à l'eau, verser l'eau et laisser refroidir, puis les couper en deux. Couper le rôti de

porc doucement avec un couteau bien aiguisé, pour obtenir une escalope rectangulaire. Faire le pesto en écrasant les feuilles de sauge avec l'ail, les pignons de pin et le parmesan. Enduire le rôti de porc de ce pesto et le rouler pour lui redonner sa forme originale. Badigeonner une feuille de papier alu pliée en deux avec un peu d'huile d'olive et y rouler la roulade. Préchauffer le four à 220°C et y mettre la roulade dans le papier alu ± 20 min. Enlever la roulade du four, laisser reposer au moins 15 min., puis enlever le papier alu. Refaire chauffer le four à 220°C et y remettre la roulade ± 10 min. pour colorer. Entretemps, laver la frisée et y mélanger les feuilles de jeunes épinards coupées finement. Assaisonner la salade. Badigeonner les pommes de terre avec un peu d'huile d'olive et les griller dans une poêle à griller très chaude. Émincer l'ail et le mélanger avec les pommes de terre. Couper la roulade en tranches égales et les servir avec les pommes de terre grillées et la salade.

### ROSBIF FARCI AU FROMAGE DE CHÈVRE



- 1 ros bif de ± 800 g
- 1 petit pot de fromage de chèvre frais
- ½ botte de basilic frais
- 10 noisettes
- 2 échalotes
- beurre
- poivre et sel

Couper la viande pour l'ouvrir jusqu'à la plus grande surface possible: le boucher peut évidemment le faire pour le client. Émincer les échalotes et les faire revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient vitreuses. Concasser les noisettes dans un mortier. Enlever les échalotes du feu et y ajouter les noisettes. Ajouter le basilic émincé et y mélanger le fromage de chèvre. Poivrer. Enduire la viande du mélange de fromage, mais sans couvrir les bords. Rouler le ros bif et le ficeler. Poivrer et saler la viande et la saisir de tous côtés dans le beurre très chaud. Transférer la viande dans un plat à four et la rôtir, d'abord 10 min. à 200°C puis encore 10 min. à 180°C. (la viande bovine maigre comme un ros bif se rôtit de préférence à une température assez élevée). Laisser reposer

la viande au moins 10 min. au chaud avant de la trancher. Servir avec des légumes grillés.

### ROULADES DE POULET AU JAMBON, CAROTTES ET ÉPINARDS



- 400 g de filet de poulet
- 100 g de jambon cuit
- 100 g d'épinards
- 200 g de carottes
- beurre

Couper les filets de poulet en deux et mettre les ½ filets de poulet sur une feuille de papier de cuisine. Les aplatir avec une planchette. Mettre sur chaque escalope de poulet une tranche de jambon cuit. Couper les extrémités des carottes et les éplucher. Les mettre 5 min. dans l'eau bouillante. Nettoyer les épinards et les sécher. Couvrir la tranche de jambon d'épinards et y déposer 1 carotte. Rouler les filets de poulet et les fixer avec une petite pique en bois. Saisir les filets de poulet dans le beurre clarifié très chaud et laisser cuire doucement à couvert pendant 20 min. Enlever les piques et couper les filets en tranches. Servir avec de la purée de pommes de terre et des légumes de saison.

### RÂBLE DE LAPIN FARCI AUX NOISETTES ET AUX CHICONS

- 2 râbles de lapin (désossés par le boucher, ils doivent rester entiers)
- 8 chicons
- 1 poignée de noisettes
- 1 échalote
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 brin de romarin
- 1 filet de vinaigre balsamique
- noix de muscade
- poivre et sel



Émincer 2 chicons et l'échalote. Hacher grossièrement les noix. Retirer les feuilles du romarin et les hacher. Verser de l'huile dans une poêle et y faire dorer les chicons et l'échalote, ajouter les noix et les faire revenir avec les autres ingrédients pendant quelques instants. Assaisonner avec poivre, sel et noix de muscade et ajouter le romarin. Laisser refroidir cette farce. Faire revenir les 6 autres chicons entiers dans un peu d'huile d'olive; assaisonner de poivre, sel et noix de muscade. Préchauffer le four à 180 °C. Étaler les râbles sur un plan de travail et répartir la farce sur chacun d'eux, rouler les râbles en les serrant bien et les disposer sur une feuille de papier alu huilée, les enrouler fermement dans cette feuille. Disposer les râbles dans un plat à four et les mettre ± 25 min. dans le four préchauffé. Les laisser refroidir. Retirer la feuille de papier alu et saler et poivrer les râbles. Les rouleaux de lapin étant maintenant fermes, les faire revenir dans un trait d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer les râbles de la poêle et déglacer avec un filet de vinaigre balsamique, laisser réduire quelque peu. Couper les râbles en grosses tranches et les servir avec les chicons braisés. Servir le jus à part.

## ROULADE DE DINDE ET TARTELETTES DE PETITS LÉGUMES D'HIVER

4 grandes escalopes de dinde, coupées fines  
 1 c à s d'épices pour poulet  
 2 grandes carottes  
 4 tranches de jambon à l'os grillé (fines)  
 150 g d'épinards  
 petite noix de beurre pour les épinards et pour la viande  
 1 poignée de pleurotes  
 2 échalotes  
 2 gousses d'ail  
 2 c à s d'huile d'olive

1 dl de porto blanc  
 2 dl de bouillon de veau (prêt à l'emploi)  
 ½ dl de crème  
 2 pommes de terre  
 1 grand oignon blanc  
 1 panais  
 1 poireau  
 poivre et sel



Déposer les escalopes de dinde sur une feuille plastique, avec un morceau de feuille plastique par-dessus et les aplatir. Saupoudrer la viande d'épices pour poulet. Nettoyer une carotte et la couper en fines lamelles avec une mandoline. Disposer ces lamelles sur les escalopes avec chaque fois une tranche de jambon à l'os par-dessus. Laver et nettoyer les épinards. Faire fondre une noix de beurre et y faire revenir brièvement 1 échalote et 1 gousse d'ail émincées. Disposer les épinards, l'échalote et l'ail sur le jambon. Rouler la viande très fermement pour obtenir une espèce de saucisse. La mettre sur un morceau de papier alu et bien la tourner jusqu'à obtention d'une belle forme. Porter une bonne quantité d'eau à ébullition et y pocher les 4 roulades ± 7 min. (l'eau juste sous le point d'ébullition), enlever la casserole du feu et laisser reposer. Nettoyer les pleurotes. Faire chauffer l'huile d'olive, ajouter 1 échalote et 1 gousse d'ail émincées et y cuire les pleurotes croquants. Poivrer et saler. Enlever les pleurotes de la poêle et déglacer au porto blanc et au bouillon de veau et laisser réduire de moitié. Ajouter la crème et laisser à nouveau réduire. Poivrer et saler. Couper tous les légumes en brunoise: carotte, oignon, panais et poireau. Éplucher les pommes de terre et les couper en petits cubes. Étuver brièvement les petits légumes dans un peu de beurre et assaisonner. Garnir les pleurotes de petits légumes. Découper la viande en rondelles.