

# Le poulet, grand favori dans toutes les cuisines

Préparer un délicieux poulet, c'est possible à tout moment. Que ce soit dans un plat mijoté pour se réchauffer après une chouette balade en hiver, dans une salade légère et fraîche au printemps ou dans une brochette pour le barbecue en été. Selon le mode de préparation, le poulet peut avoir un goût profond et plein ou plutôt léger et croquant. Il y a tellement de façons de le préparer et ... de le savourer ! À la poêle, à la casserole, farci, grillé, au four, mijoté, au barbecue, au wok, ... C'est pour cette raison que le VLAM a réalisé un tout nouveau dépliant de recettes avec le poulet dans le rôle principal ! Allez voir ce livret avec ses 7 délicieuses préparations et vous épaterez votre famille et vos amis la prochaine fois que vous les inviterez !

## Le POULET TOUJOURS parfait

### 3 RAISONS D'OPTER POUR UN MORCEAU DE POULET BIEN DE CHEZ NOUS :

#### 1. Le poulet convient parfaitement à un modèle alimentaire sain.

C'est de la viande blanche maigre, facile à combiner avec de nombreux légumes, mais aussi avec des fruits, des pommes de terre ou des produits à base de céréales complètes. Une règle santé : remplissez votre assiette à moitié de légumes, au quart de pommes de terre ou de céréales complètes et au quart de viande, de poisson ou d'œufs.

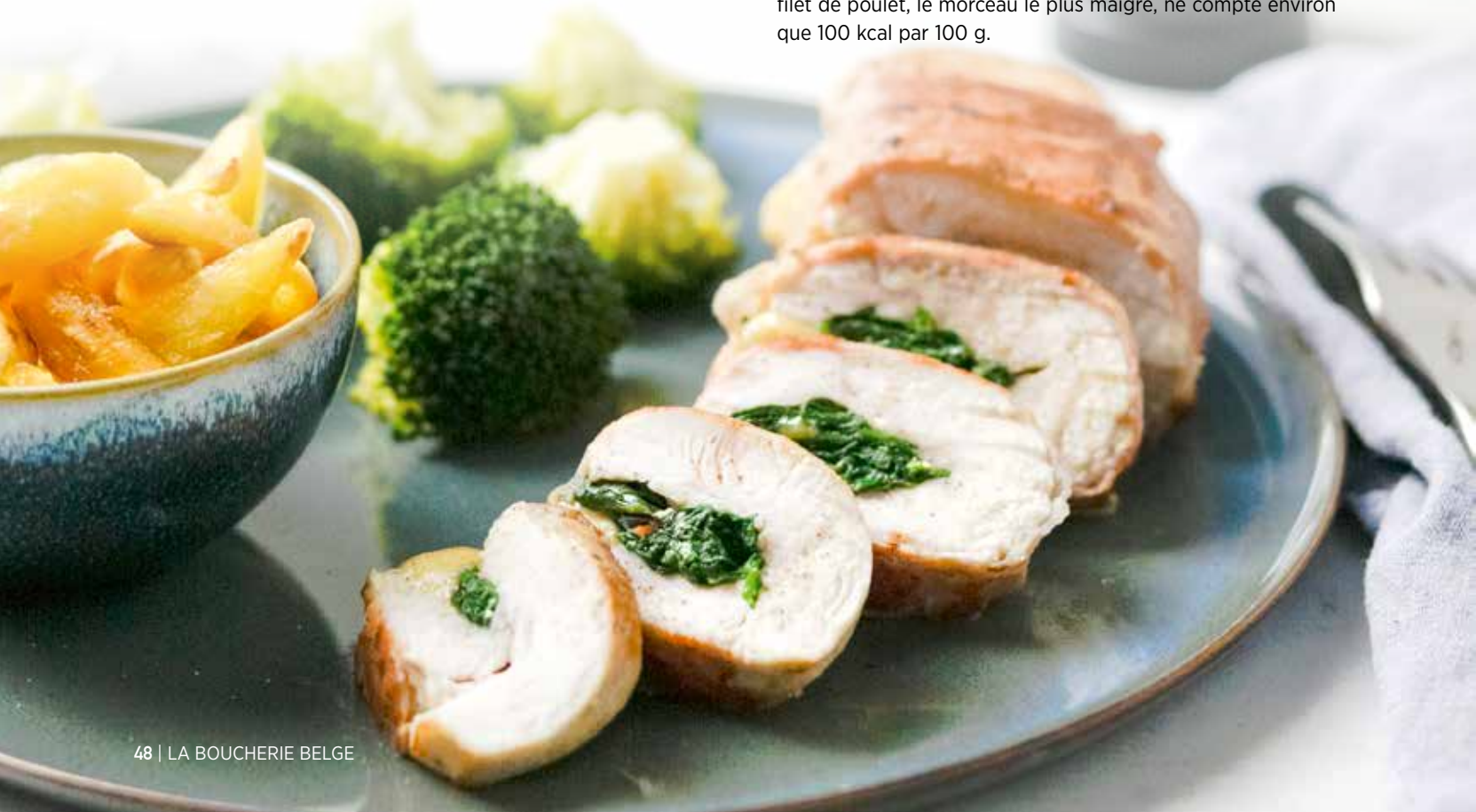
#### 2. Le poulet contient des nutriments importants et est pauvre en graisse.

Riche en protéines de haute qualité, le poulet est aussi une bonne source de phosphore, de sélénium et de vitamines B3, B6 et B12. Ces nutriments contribuent au développement physique et mental des enfants et à l'entretien de la masse musculaire, du système nerveux et du système immunitaire des enfants et des adultes.

Le peu de graisse présent dans le poulet se compose aux  $\frac{2}{3}$  de bonnes graisses insaturées et seulement à  $\frac{1}{3}$  de graisses saturées. Si les graisses saturées peuvent augmenter le taux de cholestérol dans le sang et ainsi le risque de maladies cardio-vasculaires, un filet de poulet n'en contient que 0,4 g par 100 g.

#### 3. Le poulet contient peu de calories

Le poulet est une viande relativement maigre. Ainsi, un morceau de poulet fournit en moyenne 140 kcal par 100 g. Un filet de poulet, le morceau le plus maigre, ne compte environ que 100 kcal par 100 g.



## POULET AU FOUR, GRENAILLES ET POIS GOURMANDS



Le poulet au four, c'est toujours un festin. Servi avec des tomates-cerises fraîches, des poivrons et des grenailles, c'est un plat délicieux, en hiver comme en été.

### Ingrédients

600 g de filets de poulet en lanières  
 500 g de grenailles  
 1 poivron rouge  
 200 g de tomates-cerises  
 250 g de pois gourmands  
 2 petits oignons  
 1 gousse d'ail pressée  
 1 c à s de persil haché  
 150 g de mascarpone  
 1 c à c de paprika en poudre  
 50 g de fromage jeune râpé  
 poivre et sel

### Recette

Préchauffer le four à 200°C.  
 Faire blanchir les grenailles 5 min. à l'eau légèrement salée.  
 Tailler le poivron en lanières et couper les oignons en quartiers.  
 Verser le poivron, les oignons, les tomates-cerises, les pois gourmands et les grenailles dans un plat allant au four.  
 Recouvrir avec les lanières de poulet et ajouter le paprika en poudre, le poivre et le sel.  
 Assaisonner le mascarpone avec l'ail, le persil, poivre et sel, et le répandre sur le poulet et les légumes. Saupoudrer de fromage râpé et mettre 30 min. au four.  
 Servir immédiatement.

## RAGOÛT DE POULET AUX CHAMPIGNONS ET POMMES DE TERRE



Vous détestez faire la vaisselle ? Bonne nouvelle : vous n'aurez besoin que d'une seule casserole pour préparer ce ragoût de poulet aux champignons et pommes de terre. Et comme si cela ne suffisait pas : ce plat unique est aussi facile à préparer que goûteux.

### Ingrédients

4 cuisses de poulet  
 1 tige de poireau en rondelles  
 200 g de champignons  
 500 g de pommes de terre à chair ferme, épluchées et coupées en morceaux de la taille d'une bouchée  
 2 gousses d'ail pressées  
 quelques branches de thym  
 1 c à s d'estragon haché  
 4 tranches de lard fumé, en lardons  
 125 ml de vin blanc sec  
 250 ml de bouillon de poule  
 120 ml de crème  
 1 c à s de farine  
 huile d'olive  
 poivre et sel

### Recette

Poivrer et saler les cuisses de poulet, les saupoudrer de farine et les faire dorer à l'huile d'olive de tous côtés. Enlever de la casserole. Faire dorer le poireau, l'ail et le lard dans la même casserole. Ajouter éventuellement un trait d'huile d'olive. Rajouter le poulet dans la casserole. Couper les plus grands champignons en deux et ajouter le tout au poulet. Poursuivre

la cuisson pendant 2 minutes. Ajouter les pommes de terre, le vin, le bouillon, le thym et l'estragon, et laisser mijoter 30 min. à feu doux, jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Incorporer la crème, remuer le tout, goûter et éventuellement poivre et sel.

## WRAPS DE SALADE AU HACHÉ DE POULET



Vous avez envie d'un plat léger, prêt en 2 temps 3 mouvements? Préparez une délicieuse farce de haché de poulet et de légumes frais et enveloppez-la d'une feuille de salade en guise de wrap. C'est aussi délicieux que sain !

### Ingrédients

400 g de haché de poulet  
 1 salade iceberg  
 1 c à s d'épices pour poulet  
 120 g de tomates-cerises émincées  
 1 concombre en dés  
 2 échalotes émincées  
 2 c à s de ciboulette hachée  
 2 c à s de menthe hachée  
 1 poignée de feuilles de basilic

### Pour le dressing:

100 ml de yaourt entier  
 50 ml de crème aigre  
 1 c à s de mayonnaise  
 1 c à c de curry en poudre  
 ½ c à c de miel  
 poivre et sel

### Recette

Cuire le haché de poulet dans une poêle sèche en l'émiettant. Assaisonner avec des épices pour poulet, ajouter la menthe et la ciboulette et remuer le tout. Détacher soigneusement les feuilles de la salade iceberg. Rincer à l'eau froide et éponger. Faire un dressing avec le yaourt, la crème aigre, la mayonnaise, le curry en poudre et le miel. Poivrer et saler. Farcir chaque feuille de salade de haché de poulet. Répartir le basilic, les dés de concombre, les tomates-cerises et les échalotes par-dessus. Poivrer et saler légèrement. Verser le dressing dessus et rouler. Accompagner du reste de dressing.

## WOK DE POULET AUX PETITS LÉGUMES



Vous n'avez pas le temps de cuisiner ? Allez vite chercher votre wok. En une demi-heure, vous vous régalez de ce wok de poulet aux petits légumes. Et n'hésitez pas à essayer avec d'autres légumes.

### Ingrédients

400 g de dés de poulet  
 4 jeunes oignons en rondelles  
 1 poivron jaune en lanières  
 1 yacon, épluché et taillé en dés  
 1 pak choï en lanières  
 200 g de champignons bruns en quartiers  
 400 g de nouilles  
 huile d'arachide

### Pour la finition :

1 poignée de coriandre  
 30 g de noix de cajou, grossièrement hachées

2 c à s de sherry  
 3 c à s de sauce soja  
 3 c à s de sauce chili douce

**Recette**

Cuire les nouilles en suivant les instructions sur l'emballage. Faire revenir les dés de poulet dans l'huile d'arachide dans un wok. Ajouter le poivron, le yacon, les jeunes oignons et les champignons, et faire sauter le tout 3 min. en remuant. Ajouter les nouilles et le pak choï et réchauffer tout en remuant. Incorporer le sherry, la sauce soja et la sauce chili. Laisser encore chauffer quelques instants. Saupoudrer de noix de cajou hachées et terminer avec la coriandre. Servir immédiatement.

**POKÉ BOWL AU POULET CROUSTILLANT**

Traditionnellement, le poké bowl est un plat hawaïen aux légumes frais crus et au poisson, mais vous pouvez sans problème essayer d'autres variations. Que diriez-vous par exemple de remplacer le poisson par du poulet croustillant ? Croyez-nous : cette version est tout aussi délicieuse.

**Ingrédients**

1 concombre  
 2 carottes  
 1 botte de radis  
 100 g de pois sucrés  
 300 g de riz à sushi  
 2 c à s de vinaigre de riz  
 1 c à c de sucre

1 c à c de graines de sésame noir  
 huile d'arachide  
 poivre et sel

**Pour le poulet croustillant :**

500 g de filet de poulet  
 1 œuf battu  
 50 g de farine  
 100 g de panko

**Pour la sauce :**

le jus d'½ citron vert  
 1 c à s de vinaigre de riz  
 4 c à s de sauce soja  
 1 c à s d'huile de sésame

**Recette**

Faire une sauce avec le jus de citron vert, le vinaigre de riz, la sauce soja et l'huile de sésame. Réserver.

Cuire les pois sucrés à l'eau légèrement salée, verser l'eau et rincer à l'eau froide.

Tailler le concombre en longues lanières (avec un économiseur), les carottes en rubans (avec un spiralizer) et les radis en fines rondelles.

Cuire le riz à sushi en suivant les instructions sur l'emballage. Le laisser refroidir et l'assaisonner avec le reste du vinaigre de riz, le sucre et une pincée de sel. Bien remuer.

Couper les filets de poulet en fines tranches dans la largeur. Passer le poulet dans la farine, puis dans l'œuf, et enfin dans le panko. Faire dorer les tranches dans l'huile bien chaude.

Servir le riz dans des bols. Y répartir le poulet croustillant, les pois sucrés, les lanières de concombre, les rubans de carotte et les rondelles de radis.

Asperger avec la sauce et décorer de graines de sésame.

**WRAP AU POULET ET AUX LÉGUMES AVEC UN DIP DE TOMATE RELEVÉ**

Vous avez envie d'un en-cas délicieux et rapide ? Poêlez les filets de poulet à l'avance, préparez les autres ingrédients, puis composez votre lunch en quelques minutes seulement. Ce wrap est idéal à manger sur le pouce !

**Ingrédients**

2 filets de poulet  
 8 wraps  
 ¼ de chou rouge  
 2 carottes  
 ¼ de salade iceberg  
 ½ concombre  
 quelques brins de coriandre  
 2 c à s d'huile d'olive  
 1 c à s de vinaigre de vin blanc  
 poivre et sel

**Pour le dip de tomate relevé**

200 ml de passata de tomates  
 1 c à c de piment en poudre  
 1 c à c de cumin en poudre  
 poivre et sel



8 tranches de lard petit déjeuner  
 800 g de pommes de terre à chair ferme  
 1 brocoli  
 poivre et sel  
 beurre de cuisson  
 huile d'olive

#### Recette

Préchauffer le four à 180°C.

Éplucher les pommes de terre, les couper en quartiers et les disposer dans un plat allant au four. Asperger d'huile d'olive, poivrer et saler. Mettre au four ± 30 min. ou jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.

Couper le brocoli en fleurettes et les cuire à l'eau ou à la vapeur. Laver les épinards. Écraser la gousse d'ail. Faire fondre du beurre dans une casserole et y cuire brièvement les épinards avec l'ail, poivre et sel, puis égoutter dans une passoire. Couper le fromage en 4 morceaux.

Prendre les filets de poulet et les ouvrir dans le sens de la longueur. Attention : ne pas couper jusqu'au bout. Ouvrir les filets et les farcir avec les épinards et un morceau de fromage. Refermer les filets et envelopper chacun d'entre eux de 2 tranches de lard. Maintenir le tout avec quelques cure-dents. Poivrer et saler le poulet (+ éventl. épices pour poulet).

Faire fondre une noix de beurre dans une poêle et y cuire les blancs de poulet farcis ± 10 min. de chaque côté.

Servir les blancs de poulet farcis avec les quartiers de pommes de terre et les fleurettes de brocoli.

#### Recette

Émincer très finement la salade iceberg et le chou rouge. Les asperger d'huile d'olive et de vinaigre de vin blanc. Détailler le concombre en fins quartiers de lune. Éplucher les carottes avec un économiseur, puis continuer à les peler en fines lamelles.

Couper les filets de poulet en lanières, les poivrer, les saler (et ajouter éventuellement des épices pour poulet), puis les faire rôtir à la poêle dans un peu de matière grasse.

Incorporer les épices pour le dip à la passata de tomates.

Réchauffer brièvement les wraps et les garnir de chou rouge et de salade iceberg émincés, de quelques lamelles de carotte et de quartiers de lune de concombre. Répartir les lanières de poulet et quelques brins de coriandre par-dessus. Replier les wraps et servir avec le dip de tomate.

## BLANC DE POULET FARCI AUX ÉPINARDS ET AU FROMAGE DE BRUGES

Voir photo à gauche

Avec ce blanc de poulet royalement farci aux épinards et au fromage de Bruges, transformez un repas de semaine en repas de fête !

#### Ingrédients

4 filets de poulet  
 250 g d'épinards  
 1 gousse d'ail  
 250 g de fromage « Brugge Vieux »

