SUPRÊME DE POULET D'AUVERCNE POCHÉ PUIS SAISI, LÉGUMES DE PRINTEMPS ET MORILLES

Recette proposée par wilfried chaplain de l'Hôtel Radio ★ à chamalières (63)



POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

4 suprêmes de Poulet Fermier d'Auvergne

200 g de petits pois

4 oignons nouveaux 12 belles morilles

12 pois gourmands

sel, poivre du moulin





PROGRESSION:

 Assaisonner les filets côté chair puis les rouler à l'aide d'un film étirable.

Les cuire dans une eau frémissante pendant 10 mn puis retirer la casserole du feu. Laisser terminer la cuisson pendant 8 mn.

- ◆ Écosser et cuire les petits pois dans une eau bouillante salée. Refroidir les petits pois cuits dans une eau glacée. cuire les pois gourmands et les oignons nouveaux de la même manière.
- oter le film étirable et saisir les supremes côté peau pour avoir une belle coloration, puis cuire les morilles (préalablement blanchies) dans un beurre mousseux.
- Réchauffer les légumes dans une poele avec du beurre et un peu d'eau.
- presser selon photo, servir avec un jus brun, terminer par un tour de poivre du moulin et quelques grains de fleur de sel.



CONTACT PRESSE

04 73 74 62 35

Anne-cécile runavot
06 34 87 35 87
ne-cecile.runavot@quiplusest.com
véronique tixier
06 43 11 59 12

















communiqué de presse → Juin 2015

CUISINER LES VOLAILLES FERMIÈRES D'AUVERCNE COMME UN CHEF!

on ne le dira jamais assez: faire le choix des volailles Fermières d'Auvergne c'est opter pour un produit de qualité en tout point irréprochable, plébiscité par tous! oui mais pourquoi?

parce qu'elles bénéficient de 2 signes officiels de qualité: le Label Rouge et l'IGP, garants de conditions de production strictes et réglementées qui leur confèrent des qualités organoleptiques remarquables:

- une chair ferme, goûteuse et plus adhérente à l'os
- une couleur attirante
- pes os plus fermes
- moins de perte d'eau à la cuisson

chaque volaille est contrôlée par un organisme certificateur indépendant.

Parce que côté diététique elles ont également tout bon! Du fait de leurs souches spécifiques, de leur âge, de leur alimentation riche en céréales et de leur mode d'élevage respectueux du bienêtre animal, les **qualités nutritionnelles** des volailles Fermières d'Auvergne Label Rouge sont nombreuses!

Ensuite, parce qu'à l'achat, les volailles Fermières d'Auvergne restent une viande **abordable** qui respecte l'**équilibre budgétaire** des familles.

Enfin, Poulets Fermiers d'Auvergne ou Pintades Fermières d'Auvergne se marient avec de nombreux mets, mais aussi permettent des plats simples ou plus élaborés.

mais comment la préparer, la consommer, tout en la sublimant? on vous dit tout!

DES VALEURS NUTRITIONNELLES INCONTESTABLES!

Saines et digestes, les Volailles Fermières d'Auvergne présentent de nombreuses qualités nutritionnelles:

- Une teneur élevée en protéines,
- Un bon équilibre en acides gras,
- Un apport important en minéraux (Potassium et Phosphore) et vitamines (B3, B1 et B6),
- Une faible teneur en sodium.

À CHACUN SON MORCEAU!

Filets, cuisses, ailes ou sot-l'y-laisse, tout est bon dans le Poulet Fermier d'Auvergne! Morceau prisé, le **blanc** se déguste nature pour les adeptes des repas sains ou nappé de sauce pour les plus gourmands.

Appétissante et généreuse, la **cuisse** fait le bonheur de tous, petits gourmets et grands gourmands, tout comme le haut de cuisse qui offre un moelleux incomparable!

quant aux **ailes**, les amateurs apprécient par-dessus-tout de les grignoter avec les doigts.

sans oublier le **sot-l'y-laisse**, fameuse chair moelleuse qu'on trouve au dos du poulet et qui demeure le morceau de choix pour son onctuosité et sa finesse. À déguster également en salade pour apprécier comme il se doit son goût des plus délicats!

LE POULET RÔTI, UN GRAND CLASSIQUE!

véritable madeleine de proust, le poulet rôti est un régal qui évoque les souvenirs de l'enfance. servi avec de la purée maison ou des frites, il rappelle les dimanches en famille avec leurs grandes tablées conviviales. on l'associe volontiers aux bons moments, partagé sans façons et servi avec générosité et gourmandise.

Aussi délicieux qu'incontournable, il plait à tous les palais, encore faut-il savoir le cuisiner!

ASTUCES DU CHEF!

voici quelques astuces pour une cuisson réussie:

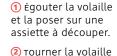
- saler le poulet, intérieurement comme extérieurement et ce, avant la cuisson.
- Ne pas poivrer la volaille avant la cuisson.
- comptez 30 mn de cuisson à 180°c par 500 gr.
- Tourner le poulet tous les quarts d'heure ou 20 minutes pour une cuisson uniforme
- privilégier la cuisson au grill ou à la broche.
- Arrosez régulièrement le poulet avec son propre jus (toutes les 15 mn).
- ◆ Toujours terminer la cuisson avec la poitrine tournée vers le bas pour une absorption des sucs.
- Laisser le poulet se reposer 10 minutes dans le four avant de le servir.

DÉCOUPEZ LA VOLAILLE COMME UN CHEF!













d'1/4 de tour

- et dégager la cuisse et le haut de cuisse.
- 3 pégager les ailes avec un maximum de blanc en commençant par inciser le long du brechet.
- A Repositionner la volaille sur le côté et dégager l'aile à l'aide d'un couteau.
- ⑤ Terminer par retirer le reste du blanc et les sots-l'y-laisse à l'aide d'une cuillère. servir accompagné de jus de cuisson. Bon appétit!

pour découvrir la découpe de la volaille, en vidéo, étapes par étapes, rendez-vous sur: www.volailles-auvergne.com!

LE PACK 10 MORCEAUX, SIMPLE ET RAPIDE!

Et pour toutes celles et ceux qui veulent se faciliter la vie en cuisine, les volailles Fermières d'Auvergne proposent le poulet BEN* découpé en 10 morceaux. composé de 2 pilons, 2 hauts de cuisse, 2 ailes et 4 filets sur os, ce nouveau produit prêt à l'emploi se prépare en cocotte ou en sauteuse et permet de réaliser une multitude de recettes en toute simplicité! Ainsi:

- pas de souci de brûlure en manipulant le poulet dans le four,
- pas d'éclaboussure en coupant la bride pour le découper,
- pas de difficultés pour découper le poulet,
- un poulet bien cuit sur toutes ses faces,
- pas de gaspillage,
- pas de nettoyage du four.

Disponible en GMS au prix de vente conseillé de 10,95 €.

*BEN, pour Bien-Être Naturel, est une gamme de Poulets Fermiers d'Auvergne élevés sans antibiotiques ni molécules chimiques de synthèse.



LES VOLAILLES FERMIÈRES D'AUVERCNE FONT RECETTE!

qualité irréprochable, saveur incomparable et excellent rapport qualité prix... autant de caractéristiques qui permettent à de nombreux chefs de prendre un réel plaisir à travailler et cuisiner les volailles Fermières d'Auvergne!

POULET FERMIER D'AUVERGNE RÔTI AU FOIN

Recette proposée par Jérôme Bru du restaurant B2K6 à Lempdes (63)



POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 poulet fermier d'Auvergne label rouge 150 gr de foin prêt à l'emploi (lavé) vinaigre blanc PM 1/2 botte de thym frais 2 échalotes Huile d'olive





PROGRESSION:

- ◆ pans une sauteuse, verser un filet d'huile d'olive puis colorer la volaille préalablement salée sur tous les côtés. La déposer sur le foin avec le thym frais dans une cocotte ou une plaque à rôtir et enfourner dans un four préchauffé à 180°c pendant 50 minutes, arroser régulièrement votre volaille avec le gras de cuisson environ toutes les quinze minutes, retirer du four.
- Réaliser le jus de cuisson: passer au chinois étamine le jus de cuisson du poulet puis faire suer les échalotes ciselés, déglacer avec un peu d'eau et ajouter le jus de cuisson du poulet réduire légèrement.
- ◆ presser votre poulet dans un plat. servir le jus de cuisson à part.
- Accompagner votre poulet Fermier rôti au foin de légumes du jardin ou d'une ratataouille.