

## Poulet comme un chef

Roulade de poulet Le Poteaupré

### Ingrédients (4 pers.):

16 tomates séchées  
8 tranches de jambon Ganda  
4 filets de poulet de 180g  
4 tranches de fromage Chimay  
Le Poteaupré  
Quelques feuilles de sauge  
fraîche

### Pour la sauce :

2 tomates coupées en dés  
1 grosse échalote hachée  
finement  
2dl de bouillon de légumes  
1dl de bière Chimay Rouge  
1dl d'huile d'olive  
80g de beurre froid  
50g de tomates séchées  
Sel, poivre

### Préparation

1. Couper le poulet en morceaux. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réserver au chaud.
2. Jeter le gras de cuisson puis faire chauffer le beurre dans la cocotte. Faire suer l'oignon pelé et émincé,

puis ajouter l'ail, les morceaux de poulet et le bouquet garni. Verser la bière et le bouillon délayé dans environ 20cl d'eau. Saler modérément, poivrer, couvrir et laisser mijoter dix minutes.

3. Couper la base des chicons puis les émincer. Les incorporer dans la casserole et poursuivre la cuisson de vingt minutes au moins.

Editeur responsable : Marc Gielen, Avenue Comte de Smet de Nayer 14 – 5000 Namur — Hungryminds.be

## Poulet festif

Poulet à la bière et aux chicons

### Ingrédients (4 pers.):

8 chicons  
2 gousses d'ail  
1 cube de bouillon de volaille  
1 bouquet garni  
(thym ou autres)  
1 poulet  
1 oignon  
25 cl de bière  
10 g de beurre  
2 càs d'huile d'olive  
Sel, poivre

### Préparation

1. Couper le poulet en morceaux. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de tous les côtés. Réserver au chaud.
2. Jeter le gras de cuisson puis faire chauffer le beurre dans la cocotte. Faire suer l'oignon pelé et émincé, puis ajouter l'ail, les morceaux

de poulet et le bouquet garni. Verser la bière et le bouillon délayé dans environ 20cl d'eau. Saler modérément, poivrer, couvrir et laisser mijoter dix minutes.

3. Couper la base des chicons puis les émincer. Les incorporer dans la casserole et poursuivre la cuisson de vingt minutes au moins.

## Poulet pour épater Julie

Cuisse de volaille farcie,  
sauce aux lardons et champignons

### Ingrédients (4 pers.):

4 cuisses de poulets fermiers  
4 tranches de lard fumé  
(à couper en lardons  
et à blanchir)  
1 tranche de pain de mie trem-  
pée dans du lait  
1 oeuf entier  
1 pincée de persil plat haché  
1 échalote hachée  
25 cl de crème fraîche  
20 cl de fond de volaille/veau  
300g de hachis porc et veau  
250g de champignons  
50g de beurre  
Une bonne pincée d'estragon  
Bouquet garni  
Sel, poivre

### Préparation

1. Désosser les cuisses de volaille en prenant soin de ne pas couper dans la peau et en suivant l'os jusqu'au bout. Couper à la hache l'os en laissant le «poignet».
2. Préparer la farce en mélangeant le hachis, le pain, l'oeuf, le persil, le sel et le poivre.
3. Farcir les cuisses et les poser dans un plat allant au four, mettre dessus une noix de beurre, sel, poivre, un fond d'eau, le bouquet garni et

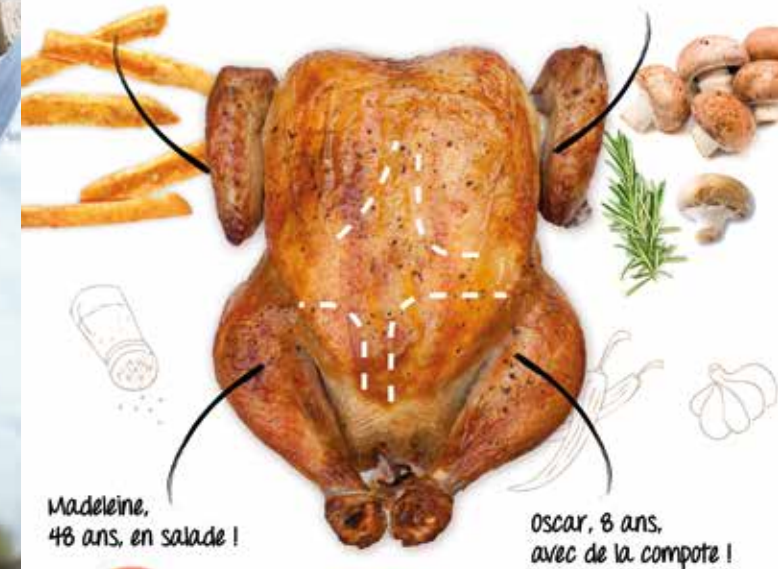
laisser cuire à 180°C pendant trente minutes ensuite couvrir d'un papier aluminium et laisser cuire trente minutes.

4. Dans une sauteuse, faire revenir les lardons avec un peu de beurre, quand ils sont bien dorés, ajouter une échalote hachée et ajouter les champignons coupés en quartiers. Laisser cuire quelques minutes et mouiller de fond de volaille. Laisser réduire à consistance, rectifier l'assaisonnement et parsemer d'estragon.

## Le Poulet Pour tous et pour tous les goûts !

Antoine  
22 ans, avec des potes

Marc  
53 ans, au restaurant



Madeleine,  
48 ans, en salade !

Oscar, 8 ans,  
avec de la compote !

Notre Région a du bon !



Agence Wallonne pour la Promotion  
d'une Agriculture de Qualité



## Poulet en famille

Le poulet aux petits légumes

### Ingrédients (4 pers.) :

1 poulet bio, le Coq des Prés  
6 pommes de terre  
Terra Nostra (chair ferme)  
2 grandes carottes primeur  
3 ou 4 tomates pleine terre  
1 oignon  
1 bouillon de légumes  
huile d'olive  
persil  
thym  
sel et poivre

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (voir 160°C).
2. Mettre le poulet dans un grand plat allant au four. Recouvrir d'huile d'olive, de thym, saler et poivrer, mettre un peu d'eau et enfourner pendant 40 minutes. Surveiller et ajouter de l'eau si nécessaire.
3. Pendant ce temps, faire cuire à l'eau les pommes de terre et les carottes.

4. Au bout de 40 minutes, sortir le poulet.
5. Ajouter autour du poulet les pommes de terre, un légume de saison (2 branches de céleri ou encore, un gros fenouil, un poireau, des champignons), les tomates, puis l'oignon émincé finement et les carottes coupées en lamelles.
6. Ajouter le bouillon de légumes.
7. Remettre au four 50 minutes. Servir en saupoudrant de persil.

## Poulet avec les copains

Boulets de cuisse de poularde  
de la ferme Chavet d'Amblève

### Ingrédients (6 pers.) :

6 cuisses de poulet  
Fécule de pommes de terre  
6 pommes de terre « Nicola »  
2 œufs  
100 gr de chapelure  
4 échalotes  
100 gr de raisins secs  
1 bière Curtius  
100 gr de sirop d'Aubel  
1 dl de vinaigre de vin blanc  
½ litre de bouillon de poule  
100 gr de cassonade brune  
Sel, poivre, ail

### Préparation

1. Dépiauter, désosser les cuisses puis hacher la viande assez finement.
2. Mélanger avec les œufs, la chapelure, 2 échalotes hachées menues, sel, poivre et ail.
3. Former 6 beaux boulets, cuire au four +/- 20 min.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce : faire revenir les échalotes restantes, ajouter

le vinaigre, ½ litre de bouillon, la bière, la cassonade, le sirop d'Aubel, les raisins, sel, poivre.

5. Faire cuire +/- 25 min. à feu moyen et terminer par lier légèrement à la fécule.
6. Pour les Nicola, les éplucher, les cuire à l'anglaise, puis les rissoler à la poêle.
7. Servir ce plat accompagné d'un mesclun de jeunes pousses fraîches.

## Poulet sous le soleil

Ailes de poulet au citron

### Ingrédients (4 pers.) :

20 ailes de poulet  
2 citrons bio  
3 càs d'huile d'olive extra vierge  
1 càs d'herbes de Provence finement hachées  
1/2 gousse d'ail écrasée  
3 petites branches de persil  
1 càs de ciboulette hachée  
1 laitue  
sel et poivre

### Préparation

1. Râper le zeste de 1 citron et le presser.
2. Dans une casserole, mélanger le jus de citron avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, l'ail écrasé, le persil, la ciboulette et le zeste râpé. Assaisonner avec le sel et le poivre. Faire épaissir la sauce à feu doux pendant 5 min.
3. Préchauffer le four à 200 °C.
4. Couper le bout des ailes de poulet et les diviser en deux

aux jointures. Disposer les ailes dans un plat allant au four, les badigeonner avec la sauce, couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes, les tourner et laisser mariner encore pendant 10 minutes.

5. Cuire au four pendant 25-35 minutes, en tournant les ailes à mi-cuisson. Sortir du four et servir les ailes sur un lit de salade verte. Garnir le plat avec des rondelles de citron.

## Poulet light en mode solo

Wok de poulet aux courgettes

### Ingrédients (4 pers.) :

3 belles escalopes de poulet  
3 courgettes moyennes  
1 petit bocal  
de champignons noirs  
5 cm de gingembre frais  
1 verre de bouillon de volaille  
3 càs de miel liquide  
Un oignon émincé  
2 càs d'huile d'olive  
2 càs de sauce soja  
Une bonne pincée de basilic  
ou de coriandre

### Préparation

1. Peler le gingembre et couper en fines tranches, émincer le poulet en lamelles, faire chauffer 1 càs d'huile dans le wok, faire dorer le poulet et gingembre 8 minutes.
2. Mélanger miel, bouillon, sauce soja, verser sur le poulet et laisser un peu épaissir à feu assez fort, réserver avec le jus.
3. Détailler les courgettes en lamelles pas trop fines

(5mm) et faire revenir l'oignon émincé dans le wok légèrement huilé, ajouter les courgettes et faire cuire 10 à 15 minutes max (elles doivent rester croquantes).

4. Faire cuire les champignons selon le mode de préparation sur l'emballage, les ajouter au wok, mélanger, laisser cuire à feu moyen 2 minutes, parsemer d'herbes de votre choix.