



LES TRUCS ET ASTUCES

de Jean-Pierre COFFE

LES VOLAILLES

- Il est préférable d'assaisonner les volailles – poulet, canard, pintade, etc... – la veille ; salez, poivrez l'intérieur et l'extérieur ; introduisez 1 pincée de fleur de thym ou 10 cm d'une branche de romarin ; enveloppez dans un film alimentaire ; réservez au réfrigérateur. Sortez à température ambiante 1 h avant de cuisiner.
- Sur toutes les volailles, demandez au boucher ou au volailler de supprimer l'os en forme de « V » – le bréchet – situé à la base du cou et reliant les jointures des ailes au bréchet, pour lever les filets plus facilement. Pour le faire vous-même : entaillez la chair à l'aide d'un petit couteau, en suivant les contours de l'os ; lorsqu'il est complètement dégagé, tirez-le à l'aide d'un torchon, en prenant soin de ne pas vous blesser, cet os fin et pointu se casse comme du verre.

LE POULET

- Chez le boucher ou le volailler, avant de faire brider le poulet, récupérez les abats – cous, ailerons, gésier, cœur, foie ; n'hésitez pas à quémander quelques cous ou ailerons supplémentaires qui n'auraient pas trouvé preneur : ils servent de fond à la volaille dans le plat de cuisson, protègent la chair de la graisse et donnent du goût au jus.
- Pour donner du moelleux au poulet, farcissez-le avec 1 petits-suisse – 2 si la volaille est grosse –, 1 cuillère à soupe de persil plat et d'estragon hachés, le foie et le gésier coupés en dés, du sel, du poivre.
- On peut aussi introduire dans le poulet 1 morceau de baguette rassise, copieusement frotté d'ail et saupoudré d'1 pincée de thym.
- Le jus du poulet peut se conserver au réfrigérateur. Légèrement tiédi, il parfumerait agréablement une salade verte – 2 cuillères à soupe pour 4 personnes.
- Cuit la veille, en vue d'un pique-nique, un poulet poché dans un bouillon de volaille aromatisé de quelques branches d'estragon frais restera plus moelleux qu'un poulet rôti surtout si on ne le met pas au réfrigérateur.

LA DINDE ET LE CHAPON

- Au lieu de farcir la volaille en introduisant la farce par l'ouverture du cou ou du croupion, il est plus simple de cuire la farce dans un moule et de la réchauffer au dernier moment ; découpée en tranches régulières, la farce est plus présentable.
- Malgré votre plus grande attention, la volaille a pris un coup de chaud dans le four, elle paraît sèche... Badigeonnez-la avec 3 cuillères à soupe de beurre fondu et enveloppez-la d'un film alimentaire ; la seule chaleur de la volaille aidant, le film fait office d'étuve et rend la chair plus moelleuse.
- Inutile de détacher les cuisses pour prolonger leur cuisson séparément, la volaille a été pochée, le bouillon porté à ébullition.

LA PINTADE

- Farcissez la pintade avec 2 petits-suisse mélangés à une pomme coupée en dés ou un citron détaillé en quartiers et le foie grossièrement haché.
- Certains volaillers et bouchers ont la mauvaise habitude de barder la pintade de lard gras. Une crépine est mieux adaptée : tout en protégeant la chair, elle a l'avantage de fondre durant la cuisson.



© S. Roudaix



LE CANARD, LA CANETTE, LE CANETON

- Si vous voulez dégraisser le canard, plongez-le à l'aide d'une écumoire 5 min dans de l'eau bouillante salée ; égouttez et mettez à rôtir.
- Après cuisson, laissez reposer le canard emballé dans un papier d'aluminium, en position verticale, le croupion en haut pour faciliter une bonne répartition du sang dans les chairs.

LA CUISINE DEHORS

- La cuisson au barbecue se fait toujours au-dessus de la braise, jamais au contact de la flamme.
- La cuisson sur le grill peut être polluante pour l'organisme, limitez la cuisson dans le temps et respectez une certaine distance entre la source de chaleur et l'aliment, afin que celui-ci ne soit en contact ni avec le combustible ni avec les flammes. Les graisses, en s'égouttant, s'enflamment au contact de la braise et déclenchent la formation d'hydrocarbures polycycliques (HPC), particulièrement nocifs.
- Il est impératif de huiler non seulement les viandes, mais également la grille du barbecue.
- C'est l'occasion d'utiliser l'huile aromatisée, salée et poivrée. À défaut d'huile parfumée, jetez des herbes odorantes – thym, romarin, sauge et laurier – sur les braises lorsqu'elles se couvrent de cendre grise.
- Pour les amateurs de grillade, il est souhaitable d'investir dans une grille double à charnière : les viandes « emprisonnées » se retournent plus facilement.

LA CUISSON AU FOUR

- Avant d'installer les aliments à griller dans le four, pensez à installer la lèchefrite pour récupérer les graisses.
- Déposez les aliments sur le gril en fonte déjà chaud et badigeonné d'huile.
- Positionnez la grille à bonne hauteur, deux crans sous la rampe.