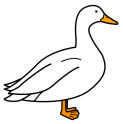
Redécouvrir la volaille



Les volailles font partie des animaux d'élevage dont l'impact climatique est le plus faible, même s'il reste supérieur à celui des protéines végétales (presque trois fois celui du tofu, par exemple (Poore et Nemecek 2018)). Les volailles comprennent les volatiles (poule, dinde, pintade, oie, canard…) mais aussi les lapins, qui se cuisinent de la même façon.
On trouve de la volaille pour toutes les occasions, ordinaires comme festives : depuis le poulet entier jusqu'au foie gras, en passant par les pâtés, rillettes, saucisses, magrets, gésiers, paupiettes, et rôtis.

Pourquoi manger de la volaille ?
D'un point de vue nutritionnel, il s'agit d'un aliment intéressant. Une portion de 100g de poulet (filet) peut apporter 30g de protéines et 5g de lipides, alors qu'une portion de viande de bœuf apporte souvent 20g de protéines et 20g de lipides (Binet et al. 2017).

Comment choisir de la volaille ?
Les animaux issus d'élevage industriels tendent à être gras et à manquer de goût, il vaut mieux choisir des volailles certifiées biologiques ou label rouge (Lagorce, Barberousse, et Girard-Lagorce 2002).

Comment conserver la volaille ?
Après l'achat, il faut la préparer rapidement, dans les deux jours s'il n'y a pas de date sur l'emballage.
Dans tous les cas, il faut la laisser dans son emballage d'origine et la placer dans la partie la plus froide du réfrigérateur.
Cuite, la volaille se conserve environ 3 jours.

Comment cuisiner la volaille ?
En dehors des commerces spécialisés qui peuvent proposer une grande diversité de produits, la volaille est le plus souvent vendue découpée : blancs ou filets, cuisses, ailes. Il s'agit généralement de poulet ou de dinde.

Les morceaux, en particulier les blancs qui peuvent se découper en morceaux assez petits, se prêtent bien à une cuisson sautée, à feu vif pendant une durée brève (voir la fiche correspondante, module 6). C'est la manière la plus rapide de préparer la volaille.

Tous les morceaux, y compris ailes et cuisses, se prêtent aussi à une cuisson braisée ou mijotée, qui est au contraire une cuisson lente dans un liquide de cuisson parfumé (bouillon, coulis, alcool, jus de cuisson de légumes) (voir la fiche correspondante, module 5. C'est la base des tajines, de la blanquette de dinde, du coq au vin, du pot-au-feu de poule... (Lagorce, Barberousse, et Girard-Lagorce 2002). Les plats préparés ainsi se réchauffent facilement et peuvent convenir pour 2 à 3 repas.

Les volailles peuvent se préparer entières. Dans ce cas, il faut compter un animal de 1,2 à 1,8 kg pour 4 personnes, entre 1,8 et 2,4 kg pour 6 à 8 personnes.
Une volaille entière se prête à la cuisson braisée ou mijotée, si elle n'est pas trop grosse, ou au four.

La cuisson au four est adaptée aux volailles de plus grande taille. C'est une cuisson plus technique, qui demande à savoir découper l'animal (voir module 7). C'est la manière la plus économique de préparer la volaille (Association Les Anges Gardins 2012). S'il y a des restes, ils peuvent être utilisés en soupe, en salade ou dans un sandwich, en tarte, en sauce et la carcasse permet de réaliser du bouillon.

Avec quoi accompagner la volaille ?
On distingue les volailles à chair blanche (poule et dinde, qui ne volent pas) des volailles à chair brune (canard, oie, pintade, qui volent). Les premières s'associent bien à un accompagnement doux (champignons, châtaignes, noisettes), les secondes à un accompagnement relevé (épicé, sucré, ou légèrement acide) (Binet et al. 2017).

Associations de saveurs classiques

Volailles à chair blanche	Volailles à chair brune
Ail Thym Curry Oignons Champignons Citron Fenouil Carotte Céleri Panais Petits pois Poireau Poivron Tomates Olive Sauce soja Vin Cresson Noix	Orange Navet Pomme Olive Cannelle Cardamome Clou de girofle Coriandre Cumin Gingembre Noix de muscade Quatre épices Oignons Sauge Pruneaux

Source : d'après (Manning 2012), (Segnit 2010) et (Lagorce, Barberousse, et Girard-Lagorce 2002)

Références

Association Les Anges Gardins. 2012. « Manuel de cuisine pour tous ». https://horizonalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/le-manuel-de-cuisine-pour-tous.

Binet, Hélène, Julien Garnier, Christophe Lavelle, Jean Matricon, et Sophie Tramier. 2017. *Toute la chimie qu'il faut savoir pour devenir un chef !* Paris: Flammarion.

Lagorce, Stéphan, Michel Barberousse, et Sylvie Girard-Lagorce. 2002. *La volaille et le gibier*. L'école de cuisine 11. Paris: Éd. France loisirs.

Manning, Anneka. 2012. *Poulet, volailles et Cie: rôti, braisé, poché, frit, au barbecue*. Comme un chef. Paris: Larousse.

Poore, J., et T. Nemecek. 2018. « Reducing Food's Environmental Impacts through Producers and Consumers ». *Science* 360 (6392): 987-92. https://doi.org/10.1126/science.aaq0216.

Segnit, Niki. 2010. *The flavour thesaurus: pairings, recipes and ideas for the creative cook*. London ; New York: Bloomsbury.