

# Cake au Poulet et au Curry

*Pour 4 à 5 personnes :*

- **200 g de farine**
- **100 g de filets de poulet fermier**
- **70 g de beurre (à température ambiante)**
- **10 cl de lait demi-écrémé**
- **2 cuillères à café de curry en poudre**
- **3 œufs**
- **1 dizaine de brins de persil**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Couper les filets de poulet en morceaux puis ciseler finement le persil et réserver.
3. Travailler, du bout des doigts, le beurre mou puis ajouter la farine, la levure et le curry.
4. Ajouter les œufs puis le lait et mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
5. Incorporer les morceaux de poulet et le persil puis mélanger à nouveau.
6. Dans un moule à cake généreusement beurré, verser la préparation.
7. Enfourner pour 50 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ N'oubliez pas de contrôler la cuisson au bout des 50 minutes à l'aide de la lame d'un couteau : si elle ressort propre, c'est cuit ! ☐

Ce délicieux cake se dégustera accompagné d'une salade verte ou agrémentera à merveille un apéritif entre amis ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

# Nuggets de Poulet au Four

*Pour 4/5 personnes :*

- **500 g de poulet fermier**
- **100 g de biscottes**
- **70 g de parmesan**
- **2 œufs**
- **de l'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
  2. Couper les filets de poulet en cubes réguliers puis les saler légèrement.
  3. Mixer et réduire en poudre les biscottes.
  4. Ajouter le parmesan à la poudre de biscottes puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
  5. Battre les œufs en omelette, assaisonner en sel et en poivre.
  6. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé puis badigeonner la surface avec l'huile d'olive.
  7. Tremper un cube de poulet dans l'œuf battu puis ensuite le passer dans la chapelure (biscottes/parmesan) jusqu'à le recouvrir entièrement. Terminer en le disposant sur la plaque de cuisson.
  8. Renouveler l'opération pour les autres cubes de poulet.
  9. Enfourner le tout pour 10 minutes de cuisson, sortir la plaque du four puis retourner les nuggets sur l'autre face, et enfourner à nouveau pour 10 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐
- ☐ Grâce à cette recette, on élimine la friture et donc l'excédent de gras ! On rend ces nuggets plus digestes ! ☐
- Ils se dégusteront avec une bonne moutarde ou encore avec un ketchup maison ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Brochettes de Poulet Citron et Miel

*Pour une douzaine de brochettes :*

- **4 filets de poulet**
- **6 cuillères à soupe de miel (toutes fleurs)**
- **2 cuillères à soupe de sauce soja**
- **2 cuillères à soupe d'huile**
- **2 citrons**
- **une douzaine de pics à brochettes**
- **poivre**

1. Tailler les filets de poulet en gros cubes.
2. Les enfiler sur les pics à brochettes puis les disposer dans un plat qui se ferme.
3. Dans un saladier, préparer la marinade en versant le jus des 2 citrons, le miel, la sauce soja et l'huile. Mélanger le tout jusqu'à obtenir un liquide homogène.
4. Verser le tout sur les brochettes de poulet, fermer le plat puis le disposer au frigo au minimum 1h avant la

cuisson.

5. Faire cuire les brochettes soit à la poêle soit à la plancha, avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées, poivrer : c'est prêt ! ☐

☐ Avant cuisson, il est possible de saupoudrer les brochettes de graines de sésame.

Autre astuce, à la dégustation vous pourrez les tremper dans une crème tartare (crème fraîche + ciboulette + citron) pour plus de fraîcheur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Cuisses de Poulet Sautées à l'Aveyronnaise

*Pour 4/6 personnes :*

- **6 grosses cuisses de poulet**
- **2 gros oignons**
- **2 ou 3 tomates**
- **2 cuillères à soupe de graisse de canard (ou 3 cuillères à soupe d'huile)**
- **sel, poivre**

1. Dans une poêle bien chaude, ajouter la graisse de canard puis faire revenir les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
2. Retirer les morceaux de poulet de la poêle puis réserver.
3. Émincer les oignons puis les faire cuire à feu doux dans le jus de cuisson précédent.
4. Une fois les oignons bien fondus, ajouter ensuite les morceaux de poulet et enfin les tomates coupées en dés.
5. Assaisonner en sel et en poivre puis laisser cuire pendant une trentaine de minutes à feu doux : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette traditionnelle de l'Aveyron se dégustera accompagnée de pommes de terre sautées ou encore avec des pâtes.

Il est également possible d'y rajouter des cèpes à la place des tomates ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Pâtes Penne, Courgettes et Poulet au Curry

*Pour 4/6 personnes :*

- **500 g de pâtes penne ([ici des pâtes Tarnaises "Ba Pla" : Penhelous](#))**
- **2 ou 3 grosses courgettes**
- **4 beaux filets de poulet**
- **2 cuillères à soupe de curry (en poudre)**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes pendant 7 à 10 minutes suivant vos préférences. Égoutter puis réserver.
2. Laver, éplucher puis couper les courgettes en morceaux d'1 cm sur 1 cm. Réserver.
3. Tailler les filets de poulet en aiguillettes puis en morceaux réguliers.
4. Dans une poêle bien chaude, ajouter l'huile d'olive puis les courgettes.
5. Lorsque celles-ci commencent à être colorées, au bout d'une dizaine de minutes environ, ajouter ensuite le poulet.
6. Saupoudrer le tout avec le curry puis laisser cuire pendant une vingtaine de minutes tout en remuant de temps en temps.
7. Verser ensuite les pâtes, assaisonner en sel et poivre, puis remuer de manière à obtenir une préparation bien homogène : c'est prêt ! ☐

☐ Une fois les assiettes bien pleines, il est possible de saupoudrer le tout de gruyère ou de parmesan râpés pour plus de gourmandise ! ☐

Ce qui est sûr, c'est que ces pâtes se feront dévorer en un éclair ! ☐

*Merci à Crok'Papilles pour les Penhelous ! Crok'Papilles propose des paniers de produits locaux et d'exception !*

[\*Plus d'informations ici !\*](#)



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Risotto Crémeux au Poulet, Champignons et

# Poireaux

*Pour 6/8 personnes :*

- **250 g de riz à risotto**
- **75 cl de bouillon de volaille (eau chaude + cube de bouillon de volaille)**
- **3 poireaux**
- **3 gros champignons de Paris**
- **4 filets de poulet**
- **20 cl de crème fraîche (liquide ou semi-liquide)**
- **1 oignon**
- **90 g de parmesan râpé**
- **1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon**
- **sel, poivre**

1. Laver et couper les poireaux en fines tranches ainsi que les champignons de Paris.
2. Éplucher et émincer les oignons.
3. Couper les filets de poulet en lamelles puis en petits cubes.
4. Dans une poêle assez profonde, ou dans un wok, mettre à cuire à feu doux les poireaux et les oignons avec de l'huile d'olive pendant une quinzaine de minutes.
5. Une fois bien revenus, ajouter le poulet puis poursuivre la cuisson pendant 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit légèrement doré.
6. Mettre ensuite les champignons puis assaisonner généreusement en sel et en poivre.
7. Ajouter le riz puis le faire nacrer (devient légèrement transparent) pendant 2 minutes en remuant constamment.
8. Verser 1/3 du bouillon puis remuer jusqu'à ce que le riz absorbe celui-ci.
9. Renouveler l'opération précédente avec les deux autres 1/3 du bouillon puis laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
10. Sortir du feu, ajouter la moutarde puis la crème fraîche.
11. Remettre sur le feu et remuer jusqu'à obtenir un mélange bien crémeux.
12. Sortir du feu puis incorporer le parmesan petit à petit : c'est prêt ! ☐

☐ Attention ! Il faut servir immédiatement le risotto car en refroidissant il va durcir et ainsi perdre de son onctuosité ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

# Poulet Grillé à l'Américaine

*Pour 4 personnes :*

- **1 gros poulet fermier**
- **2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon**
- **1 cuillère à soupe de miel**
- **30 g de beurre**
- **de la chapelure**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. A l'aide d'un ciseau adapté, ôter la colonne vertébrale du poulet en la découpant sur toute la longueur et deux côtés.
3. Ouvrir le poulet en deux puis fendre l'aide d'un couteau l'os en V ou os du bréchet.
4. Le poulet va s'ouvrir et s'aplatir plus facilement.
5. Le disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson puis bloquer les ailes et les pattes à l'aide de cure-dents.
6. Saler et poivrer le poulet des deux côtés.
7. Dans un bol, mélanger la moutarde avec le miel.
8. Badigeonner généreusement le poulet avec la préparation puis le saupoudrer de chapelure.
9. Enfourner le poulet pour 25 minutes de cuisson.
10. A sa sortie, l'arroser avec le beurre fondu.
11. Activer la fonction grill du four pour mettre à griller le poulet pendant une quinzaine de minutes : c'est prêt ! ☐

☐ Ce mode de cuisson du poulet, rapide, changera des traditions et apportera de l'originalité au plat ! Il est également possible d'effectuer la cuisson au barbecue ! De bonne augure pour les beaux jours ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Filets de Dinde Grillés Sauce Roquefort

*Pour 6 personnes :*

- **6 filets de dinde (ou de poulet)**
- **1 sauce au Roquefort ([la recette ici !](#))**
- **sel, poivre**

1. Dans une poêle-grill bien chaude, cuire les filets de dinde environ 3 minutes de chaque côté.
2. Dresser les filets grillés coupés en morceaux sur la largeur.
3. Verser généreusement de la sauce Roquefort dessus.
4. Assaisonner en poivre et en sel : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette très rapide à réaliser, pourra s'accompagner de riz, d'une purée ou encore de légumes grillés ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

# Cœurs de Canard en Persillade de ma Grand-Mère

*Pour 6 personnes :*

- **1 kg de cœurs de canard**
- **3 gros oignons doux (type Mulhouse)**
- **1 bouquet de persil**
- **3 cuillères à café de graisse de canard**
- **sel, poivre**

1. Couper les cœurs de canard en deux en prenant soin d'enlever la grosse veine. Les rincer légèrement à l'eau du robinet. Réserver.
2. Éplucher et émincer les oignons puis réserver.
3. Laver le persil puis le ciseler finement. Réserver.
4. Dans une poêle bien chaude, faire fondre la graisse de canard puis ajouter les cœurs.
5. Faire dorer les cœurs de chaque côté puis ajouter les oignons, baisser le feu.
6. Laisser cuire le tout en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les oignons soient légèrement confits :

les cœurs seront parfaitement cuits !

7. En fin de cuisson et au dressage, ajouter le persil et assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Comme dans le cochon, tout est bon dans le canard ! ☐ Ce plat régional et absolument succulent, se dégustera soit en apéritif en guise de tapas ou encore en plat principal avec du bon pain ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Poulet aux Champignons de Paris

*Pour 4 personnes :*

- **6 filets de poulet**
- **1 quinzaine de champignons de Paris (assez gros)**
- **4 ou 5 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **2 ou 3 cuillères à soupe de bouillon de volaille (ou d'eau)**
- **1 bouquet de persil**
- **2 oignons**
- **sel et poivre**

1. Trier et émincer les oignons puis les faire revenir à feu doux dans une poêle bien chaude pendant une dizaine de minutes.
2. Pendant ce temps, couper les filets de poulet en aiguillettes (en long), puis en morceaux de 2 à 3 cm. Réserver.
3. Laver et émincer les champignons de Paris. Réserver.
4. Ajouter les morceaux de poulet dans la poêle puis cuire le tout pendant une quinzaine de minutes en prenant soin de bien remuer.
5. Verser ensuite l'ensemble des champignons puis cuire à nouveau pendant une quinzaine de minutes en mélangeant régulièrement.
6. Incorporer la crème fraîche puis laisser mijoter 5 minutes.
7. Verser enfin le bouillon (ou l'eau) puis laisser mijoter en mélangeant constamment pendant une dizaine de minute jusqu'à ce que le tout s'épaississe légèrement.
8. Saupoudrer le tout de persil finement ciselé : c'est prêt ! ☐

☐ Ce délicieux plat de saison, réconfortant, se dégustera accompagné de riz ou encore de pâtes. ☐ L'avantage c'est que si vous en préparez une quantité conséquente, vous pourrez conserver le tout une semaine au frais pour la "gamelle" du midi ! ☐

→ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

---

## Poulet Bisque de Corail de Saint Jacques

*Pour 3/4 personnes :*

- **4 beaux filets de poulet (ou 4 filets de dinde)**
- **370 ml de bisque de corail de Saint Jacques ([ici une bisque artisanale Azais Polito](#))**
- **du sel et du poivre au moulin**

1. Faire chauffer à feu doux la poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile de cuisson.
2. Pendant ce temps, couper les filets de poulets en aiguillettes (en long) puis en morceaux de 2 à 3 cm.
3. Ajouter le tout dans la poêle et laisser dorer le poulet durant une vingtaine de minutes, en pensant à saler et à poivrer.
4. Verser la bisque avec un petit verre d'eau sur le poulet et laisser mijoter.  
Remuer de temps en temps pour éviter que le mélange accroche.
5. Une fois réduite, la texture doit être onctueuse avec un poulet bien imbibé : c'est prêt ! ☐

☐ Ce plat se dégustera avec une purée de pommes de terre maison ou encore du riz et surtout avec une tranche de pain tartinée de rouille à la Sétoise ([ici une rouille artisanale Sétoise Azais Polito](#)) ! ☐

→ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## La Sanquette de ma Grand-Mère

*Pour 3/4 personnes :*

- **Le sang de deux volailles (poulet, canard...) ou l'équivalent en sang de porc**
- **2 gousses d'ail**
- **100 g de lardons**
- **1 œuf**
- **1 bouquet de persil**
- **1/4 de baguette peu rassis**

- **sel et poivre**

1. Hacher les gousses d'ail et le persil grossièrement puis réserver.
2. Couper le morceau de baguette en tranches fines puis réserver.
3. Faire revenir les lardons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
4. Battre l'œuf puis l'incorporer au sang.
5. Dans un plat creux, étaler le pain avec les lardons, l'ail et le persil. Verser ensuite le sang par dessus jusqu'à recouvrir l'ensemble. Assaisonner généreusement en sel et en poivre.
6. Mettre le tout au frais, recouvert d'une feuille de papier aluminium, pendant 1h au minimum. Vous pouvez également effectuer cette préparation la veille de la cuisson.
7. Dans une poêle bien chaude, faire glisser la galette de sang coagulé. Cuire 8 à 10 minutes sur chaque face jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées.
8. Assaisonner de nouveau en sel et en poivre : c'est prêt ! ☐

☐ Pensez à servir le tout bien chaud, accompagné d'une salade verte de saison ! ☐

C'est une recette qui m'a été transmise par ma Grand-mère et je dois vous avouer que c'est certainement un de mes plats préférés ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## **Poulet au Curry**

*Pour 3/4 personnes :*

- **4 beaux filets de poulet (ou 4 filets de dinde)**
- **2 oignons doux (type Mulhouse)**
- **50 cl de crème fraîche liquide (ou crème de soja ou lait de coco)**
- **du curry en poudre**
- **du sel et du poivre au moulin**

1. Faire chauffer à feu doux la poêle avec une cuillère à soupe de graisse de canard ou bien 2 cuillères à soupe d'huile de cuisson.
2. Éplucher les oignons, les laver et les émincer puis les mettre dans la poêle bien chaude.
3. Laisser revenir les oignons en les remuant de temps en temps pour une cuisson uniforme. Pendant ce temps couper les filets de poulets en aiguillettes (en long) puis en morceaux de 2 à 3 cm.

4. Une fois les oignons légèrement confits, ajouter le poulet en l'étalant bien sur toute la surface de la poêle.
5. Saupoudrer généreusement, ou à votre convenance, de curry sans remuer pour que le poulet s'en imprègne bien.
6. Après 5 minutes de cuisson, remuer le poulet en continuant la cuisson une vingtaine de minutes. Pensez à assaisonner généreusement en sel et en poivre.
7. Ajouter l'ensemble de la crème fraîche liquide puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
8. Laisser mijoter le tout à feu doux jusqu'à ce que la crème fraîche s'épaississe : c'est prêt ! □

□ Vous pourrez accompagner votre poulet au curry de riz long ou basmati. □

➔ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! □