

le Poulet Voyageur

CHICKEN AROUND THE WORLD



1000 RECETTES
ET AUTRES HISTOIRES DE POULETS

Mireille Sanchez

le Poulet Voyageur

CHICKEN AROUND THE WORLD

Mireille Sanchez

Site Internet : www.editions-bpi.fr • Email : bpi@editions-bpi.fr



Il était une fois... Il y a plus de 8 000 ans sur les terres de l'Inde vagabondait celui qui allait devenir le plus grand globe-trotter de tous les temps, égayant les campagnes puis les cuisines du monde. Parcourant les océans à la découverte des terres auprès des hommes qui l'emmenaient avec eux, il s'est arrangé de tous les climats, s'est confondu avec toutes les cultures et tous les cultes et a donné autant de lettres de noblesse aux cuisines bourgeoises qu'il a agrémenté les cuisines rurales et familiales. Cette star au point de rencontre de l'histoire et de la géographie du monde, c'est Gallus Gallus, le poulet !

Navigateur malgré lui sur toutes les mers et océans, à peine débarqué, il s'est accommodé des épices et des modes de cuisson de ces terres nouvelles. Il s'est satisfait de tous les légumes, fruits et céréales comme compagnons d'assiette. Qu'il soit paré de truffes, mis en pâté ou en croûte, cuit aux vins et champagnes ou qu'il agrmente un bouillon « maigre », grillé ou rôti, de sa crête au bout de ses pattes, tout est bon dans le poulet.

Il s'est plié aux rites culturels et culturels des hommes qui, en même temps, l'adoptaient. Il a évolué pour répondre aux besoins alimentaires des populations. N'appartenant à aucune classe sociale, mais bien à toutes, plat du pauvre ou plat du riche, le poulet est définitivement universel : on le mange partout, de toutes les façons, dans toutes les religions et toutes les sociétés. Ce livre est un voyage, celui du poulet : de l'Inde à la Polynésie, de l'Indonésie à l'Amérique du Sud, du Moyen-Orient à l'Afrique, de la Chine à l'Europe. Suivant la route de la soie et les routes des mers, Gallus Gallus nous embarque dans une aventure culinaire s'arrêtant dans chaque pays, chaque région pour se prêter à leurs produits, leurs goûts, leurs habitudes, leurs traditions.

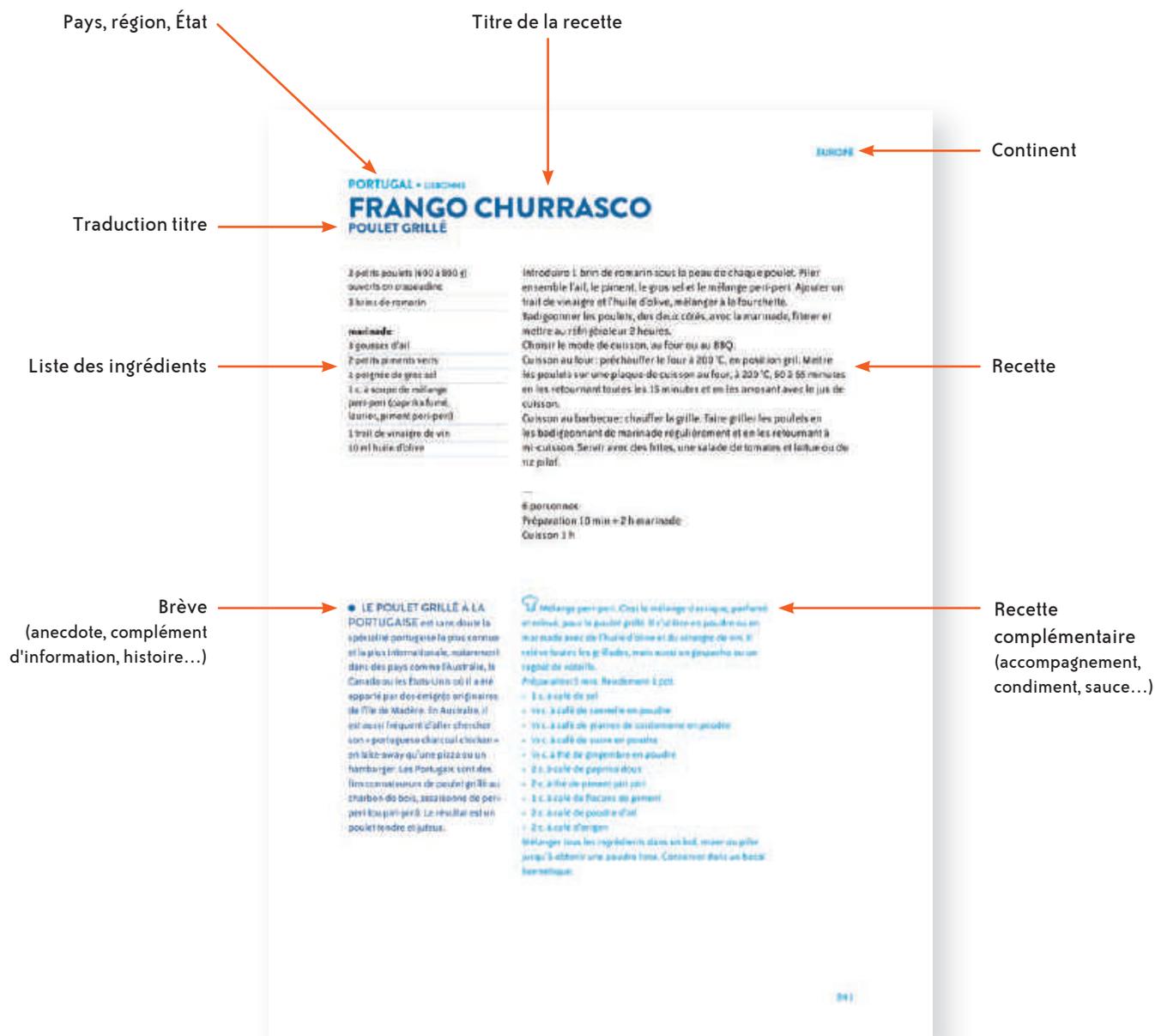
Ce livre est un recueil de recettes qui fait volontairement la place aux anecdotes, aux petites « infos », qui nous racontent comment notre ami est entré dans toutes les cuisines, comment certains chefs en ont fait une excellence, comment des hommes ont réussi des croisements pour créer une nouvelle race plus proche de leurs besoins, comment le poulet s'est régionalisé en se prêtant aux produits locaux avec lesquels il était (et est encore) cuisiné. Les « brèves » viennent enrichir une recette, donnant un petit coup de projecteur sur une spécificité locale qu'elle soit culinaire, historique ou économique. Elles mettent en valeur une épice, un mode de cuisson, une histoire... Elles évoquent comment les femmes et les hommes ont su tirer parti du poulet pour créer un événement, une économie, une tradition ou une légende.

Ce livre résulte de mes expériences, voyages, aventures culinaires et recherches vagabondes diverses. J'ai voulu vous entraîner sur la route du poulet avec pour seul but de vous donner envie d'entreprendre votre propre voyage en découvrant des recettes au fil de vos étapes. À chacun d'y apporter ses émotions et ses interprétations.

Belle lecture et bon appétit !

Mireille Sanchez

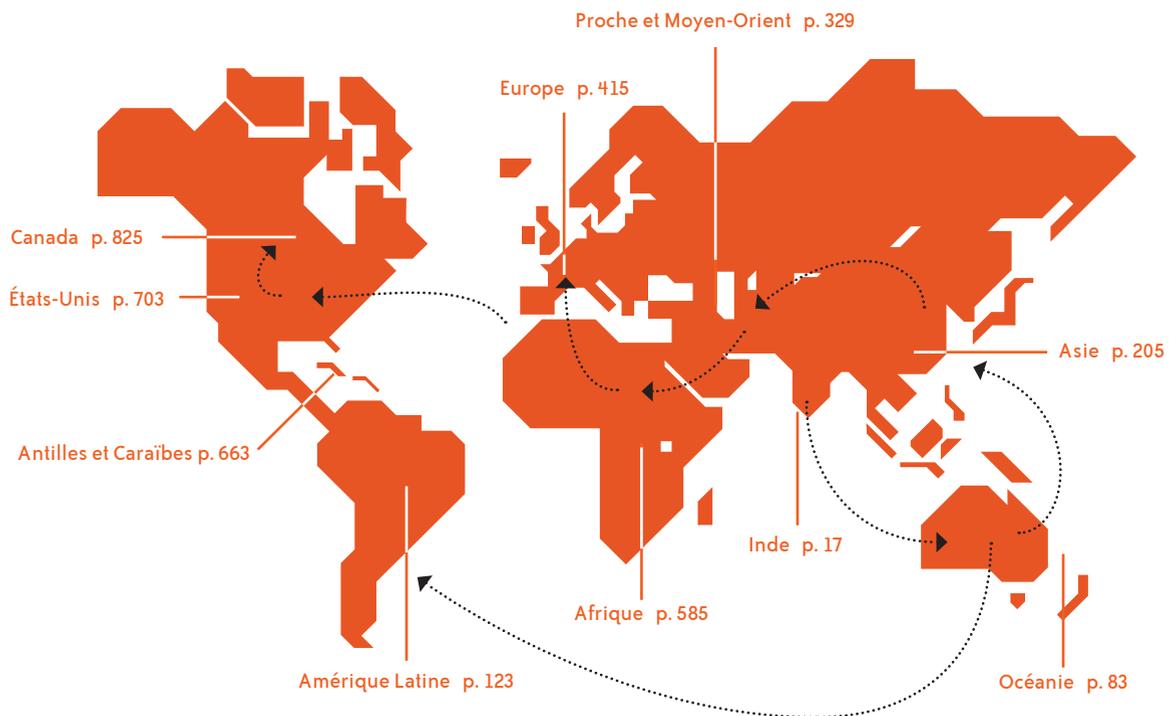
Roadmap du Poulet Voyageur

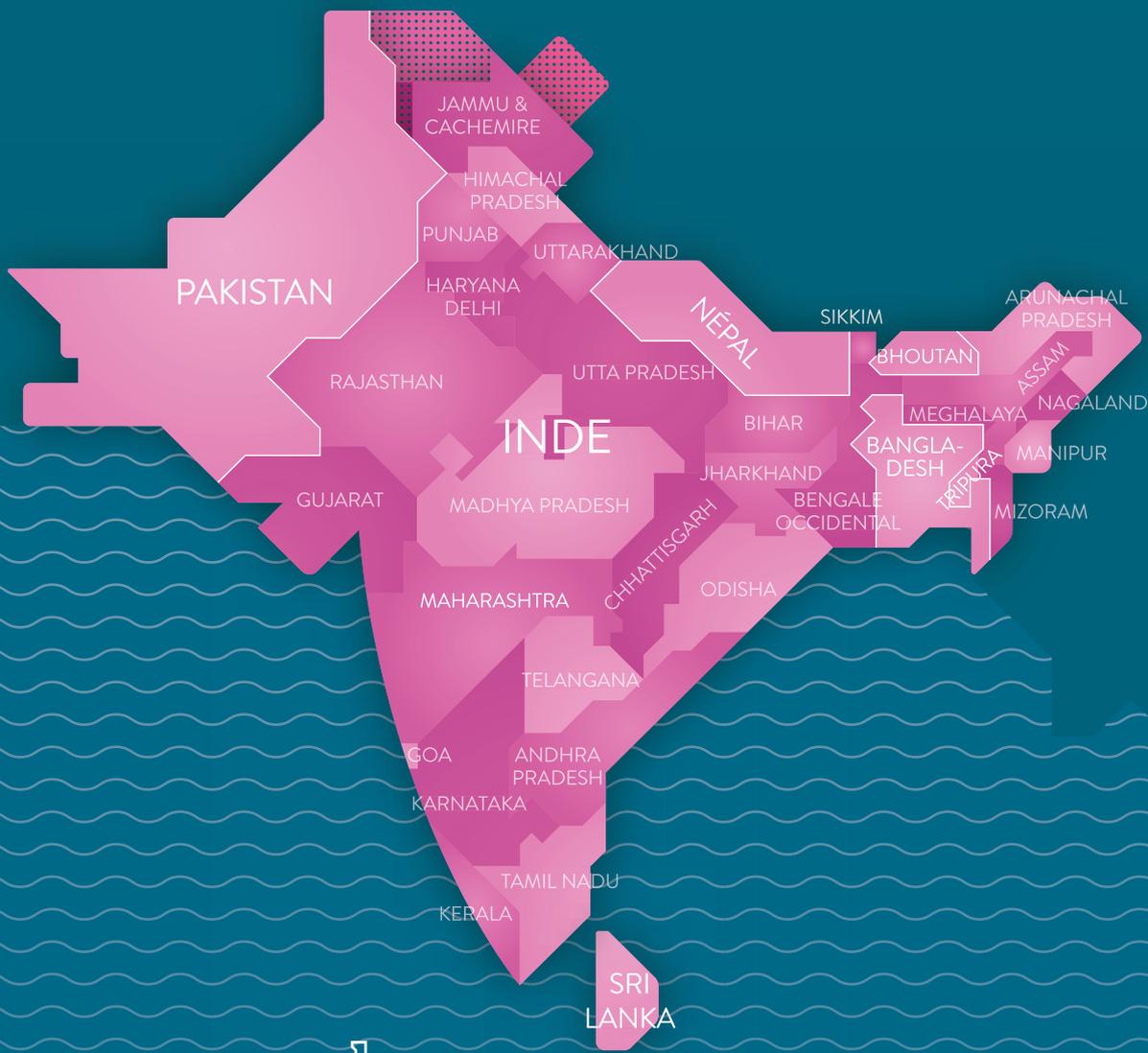


- Brève (anecdote, complément d'information, histoire...)
-  Articles de culture générale, historiques, amusants, sérieux...
-  Histoire d'une variété de poule
-   Recette complémentaire (accompagnement, condiment, sauce...)

Chaque recette respecte les valeurs de mesure de son pays d'origine pour une plus grande authenticité. Vous pouvez retrouver à la fin de l'ouvrage toutes les équivalences si nécessaire.

Par quels détours me suis-je laissée entraîner dans cette aventure, je ne sais plus. Mais il est sûr que la curiosité et la gourmandise n'ont cessé de me guider au fil de ce long périple dans les pas de cet extraordinaire « Poulet voyageur ». J'ai donc suivi la route, ou plutôt devrais-je dire les routes, du poulet autour du monde. Partant de l'Inde comme lui il y a bien longtemps, suivant les navigations des peuples du Pacifique, découvrant l'Asie et l'Amérique latine, rencontrant l'Afrique et l'Europe avant de s'aventurer en Amérique du Nord, celle des États-Unis et du Canada. Je ne prétends pas à une « vérité historique », mon seul intérêt a été de rapporter les rencontres du poulet, comme des évidences, avec des produits et des hommes.





SEYCHELLES



MAURICE
RÉUNION



L'INDE, L'OCÉAN INDIEN ET LE SOUS-CONTINENT INDIEN LÀ OÙ TOUT A COMMENCÉ

L'ancienne vallée de l'Indus, entre l'Inde et le Pakistan actuels, est bien le berceau de Gallus Gallus. C'est d'ici que notre intrépide poulet entreprit son long voyage, affrontant les pentes des contreforts de l'Himalaya vers d'autres contrées plus ou moins lointaines.

Et depuis quelle autre région du monde, tout au long de ses premières routes migratoires, terrestres vers la Chine ou la Perse, maritimes sur les eaux de l'océan Indien vers la Polynésie puis vers l'Amérique du Sud, le poulet aurait-il pu se mêler à tant de saveurs nouvelles et enchanteresses tout au long de ces millénaires d'histoires et de cuisine ?

Où aurait-il pu se parer des rouges, des ors, des ocres, des jaunes, des bruns et mille couleurs épicées ? Ainsi, passant au Cachemire, il se marie au goût subtils du safran, au Rajasthan, il épouse des épices relevées et se plaît de la chaleur torride des étés, au Tamil du Sud, il se mélange aux piquants des poivres et aux préparations de légumes...

Et c'est là sans doute, dans cette région du monde, que le poulet a participé aux 5 000 ans d'histoire qui, au gré des apports des communautés hindoues, musulmanes, bouddhistes ou catholiques, ont enrichi la cuisine si variée, si colorée et si épicée de cet immense continent.

Quels vents et quels courants ont porté poulets et épices dans les embarcations des hommes jusqu'aux îles des Maldives, de la Réunion, des Seychelles ? Toutes ces terres de l'océan Indien, des Comores à Madagascar, de Maurice à Rodrigues, ont accueillis ce nouvel animal, l'inscrivant dans leurs cuisines ensoleillées et métissées, le mêlant au lait de coco, à la vanille, au miel et... à la poussière des bords de route !



L'INDE, LES DIFFÉRENTES FAÇONS DE CUIRE LE POULET

Le poulet est la viande préférée des Indiens qui le cuisinent dans toutes les gammes. Voici un florilège de quelques variations les plus connues, plats traditionnels ou collations rapides, cuisinés à la maison ou servis dans les restaurants.

CHICKEN BUTTER

Poulet au beurre, plat typique du Penjab, doux, très populaire dans les restaurants.

CURRY DE POULET

Présent dans toutes les régions de l'Inde, le poulet Kolhapuri est l'un des currys les plus épicés.

POULET HANDI

Plat traditionnel cuit dans un « handi » (marmite avec couvercle) avec une sauce crémeuse.

POULET KABAB

L'un des plats les plus célèbres de la cuisine indienne, servi comme un casse-croûte avec massala, chutney ou sauce.

POULET KADHAI

Le poulet est cuit dans le « kadhai », sorte de wok indien. Plat épicé de l'Inde du Nord au goût typique donné par le gingembre, les oignons et les tomates.

POULET LOLLIPOP

Les morceaux de poulet (le plus souvent les ailes) sont enrobés d'une pâte rouge épicée puis frits et servis avec une sauce Sichuan.

POULET MASSALA

L'un des plus anciens plats de l'Inde du Sud.

POULET TANDOORI

Originaire du Penjab, c'est un poulet rôti cuit dans un four « tandoor » en argile. Mariné dans du jus de citron, du yaourt et des épices, c'est un plat parfumé plus ou moins épicé de piment.

POULET TIKKA

Tikka veut dire « morceaux de poulet ». L'un des plats traditionnels connus partout en Inde. Le poulet est mariné dans des épices et du yaourt puis cuit au four.

CHICKEN 65

C'est un poulet frit de l'Inde du Sud. Il est désossé, épicé de gingembre, poivre de Cayenne, poudre de moutarde et vinaigre.

et quelques spécialités régionales

POULET KOLHAPURI

Curry de poulet très aromatique, typique de la ville de Kolhapur, au Maharashtra. C'est l'un des plats de poulet le plus célèbre et le plus épicé du sud-ouest de l'Inde.

CHICKEN VINDALOO

Le fameux Vindaloo originaire de la région de Goa...

CHICKEN TRIVANDRUM

Typique de la cuisine du Kerala, c'est un plat très épicé.

POULET CHETTINAD

Mariné avec de la poudre de chili, du jus de citron, du curcuma, c'est un plat typique de la cuisine Chettinad, au sud de l'Inde.

POULET HYDERABADI

Sûrement l'une des meilleures recettes de curry indien, issu de l'État de l'Andhra Pradesh.

BENGALI POULET REZALA

Une savoureuse recette typique du Bengale.

POULET PATIALA

Délicieux curry de poulet de l'État du Pendjab.

POULET KASHMIRI

Recette très populaire à la saveur très douce, de l'État indien du Cachemire.

INDE • ANDHRA PRADESH

BIRYANI D'HYDERABAD

800 g de filets de poulet
 400 g de riz basmati
 2 c. à soupe d'huile
 un peu de beurre
 3 oignons
 1 bouquet de feuilles de menthe
 ½ c. à café de garam massala
 2 c. à soupe de noix de coco râpée
 200 ml de lait de noix de coco
 100 g de noix de cajou
 50 g de raisins secs
 ½ bouquet de feuilles de coriandre

mélange d'épices n°1

2 c. à café de pâte de gingembre
 2 c. à café de pâte d'ail
 3 c. à café de poudre de piment
 ½ c. à café de curcuma
 1½ c. à café de sel
 1 citron
 2 yaourts

mélange d'épices n°2

5 feuilles de laurier
 5 clous de girofle
 2 cm d'un bâton de cannelle
 4 gousses de cardamome
 2 c. à café de poudre de cumin
 2 c. à café de poudre de coriandre

Découper le poulet en morceaux, le piquer avec une fourchette. Préparer le mélange d'épices n°1 puis appliquer cette pâte sur le poulet, laisser mariner 1 heure. Émincer 2 oignons, couper finement les feuilles de menthe et de coriandre. Chauffer de l'huile dans une casserole, y frire le mélange d'épices n°2 avec les oignons émincés 2 minutes, puis ajouter les feuilles de menthe. Quand les oignons brunissent, ajouter le poulet avec sa marinade, cuire 20 à 30 minutes (à couvert les 5 premières minutes s'il y a peu de liquide, mais il ne doit pas y avoir trop de sauce). Ajouter le garam massala et la poudre de noix de coco et retirer du feu.

Pendant la cuisson du poulet, laver le riz basmati 2 fois à l'eau claire. Le mettre dans une casserole avec le même volume d'eau au-dessus du riz que le volume de riz, et un peu de sel. Faire cuire 6 minutes, égoutter. Dans une petite poêle et un peu de beurre, frire les noix de cajou, puis les raisins secs et réserver. Dans la même poêle, frire 1 oignon en rajoutant un peu de beurre, réserver.

Prendre une casserole à fond épais : mettre 1/3 du riz en 1 couche, puis 1 couche avec la moitié du poulet, une 2° couche de riz, puis une 2° couche de poulet, finir par 1 couche de riz. Répartir les oignons, les noix de cajou et les raisins secs sur le riz. Verser le lait de noix de coco par-dessus et garnir de coriandre. Couvrir le plat et cuire à feu très doux 10 minutes. Servir chaud.

—
 6 personnes
 Préparation 20 min + 1 h marinade
 Cuisson 40 min



SATE LILIT AYAM

BROCHETTES DE POULET

500 g de poulet haché
 200 g de noix de coco râpée
 1 piment rouge haché
 1 gousse d'ail hachée
 3 oignons hachés
 3 c. à soupe de sauce soja
 1 c. à soupe de coriandre hachée
 1 c. à café de curcuma en poudre
 piques à brochette

Mélanger tous les ingrédients dans un plat, laisser reposer au réfrigérateur 2 heures. Rouler la préparation de manière à obtenir de petites saucisses autour d'une pique à brochette. Faire cuire chaque face de ces « satays » 2 à 3 minutes au feu de bois ou sur un gril. Pour encore plus de saveur, remplacer les pics à brochette par des tiges de citronnelles. Servir avec de la sauce balinaise.

—

4 personnes

Préparation 10 min + 2 h au frais

Cuisson 6 min



LA SAUCE BALINAISE

Préparation 10 min. Rendement 1 pot.

- 2 c. à soupe de curcuma en poudre
- 2 c. à soupe de gingembre (frais ou en poudre)
- 2 c. à soupe de galanga
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 oignon (ou échalote) haché finement
- 2 c. à soupe de pâte de crevette (ou nuoc-mâm)
- noix de cajou ou cacahuètes pilées
- poivre blanc (à l'appréciation)
- piments frais (longs piments verts) (à l'appréciation)
- 2 c. à soupe d'huile de coco (à défaut huile d'arachide)

Dans un bol, mélanger le curcuma, le gingembre, le galanga, l'ail, l'oignon et la pâte de crevette. Ajouter de la noix de cajou juste pour avoir une bonne consistance pâteuse, mélanger. Ajouter le poivre blanc et le piment. Piler le tout au mortier ou mixer dans un bol mélangeur jusqu'à obtenir une pâte homogène. Faire frire cette pâte au wok quelques secondes dans de l'huile de noix de coco (à défaut huile d'arachide). Verser dans un pot hermétique et garder au réfrigérateur (se conserve 10 jours).

INDONÉSIE • BALI

SOTO AYAM

SOUPE DE POULET

2 cuisses de poulet
 25 g de nouilles de riz transparentes
 1 c. à soupe de purée de noix de cajou (ou 6 noix de cajou pilées)
 1 zeste de citron vert
 ¼ c. à café de sambal (pâte de piment)
 1 cm de gingembre frais râpé
 ½ c. à café de curcuma en poudre
 sel
 100 g de pousses de soja frais
 2 c. à soupe de lait de coco
 1 citron vert (jus)
 1 c. à soupe de Maïzena
 4 c. à soupe d'oignons frits

Mettre les cuisses de poulet dans une casserole, couvrir d'eau. Ajouter la purée de noix de cajou, le zeste de citron, le piment, le gingembre et le curcuma. Saler et mélanger, couvrir et cuire 20 minutes à feu moyen. Couper les nouilles de riz, les plonger 1 à 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égoutter les cuisses de poulet, retirer la peau, détacher la chair, la découper en petits morceaux. Remettre la viande dans le bouillon, ajouter les nouilles égouttées, les pousses de soja, le lait de coco et le jus de citron. Délayer la Maïzena dans un peu d'eau froide, verser dans la soupe. Cuire 5 minutes à feu vif. Saupoudrer d'oignons frits au moment de servir.

—
 4 personnes
 Préparation 10 min
 Cuisson 25 min

● **ON DIT QU'IL Y A QUATRE POULETS POUR UN INDIVIDU** en Indonésie qui compte 260 millions d'habitants, ce qui, en définitive, fait un nombre conséquent de gallines ! L'Indonésie est un acteur majeur de la production de poulets dont la consommation ne cesse d'augmenter et le pays abriterait plus d'une centaine de millions d'élevages de poulets de basse-cour. Berceau d'une trentaine de races de volailles, seule une dizaine d'espèces subsisteraient aujourd'hui en Indonésie, conséquence des épidémies de grippe aviaire. « L'Ayam Kampung » est une race de poulet indonésienne et malaisienne dont le nom signifie littéralement « poulet de village ». Sous cette dénomination, il s'agit en fait des poulets indigènes élevés traditionnellement par la population (60 %) vivant en zone rurale.

SATE LILIT AYAM
 Brochettes de poulet



JAPON • RÉGION DU KANSAI

SUNAGIMO NO TATSUTA-AGE

GÉSIEERS DE POULETS FRITS

400 à 500 g de gésiers de poulet
fécule de pommes de terre
huile

marinade

4 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de saké
2 cm de racine de gingembre râpée
2 gousses d'ail hachées

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Laver les gésiers, retirer la partie blanche et nerveuse, les essuyer. Mettre les gésiers à tremper dans la marinade 30 minutes. Essuyer les gésiers avec du papier absorbant, les saupoudrer de fécule de pommes de terre. Les frire 4 à 5 minutes dans l'huile chauffée à 170 °C. Servir avec des quartiers de citrons.

—

4 personnes

Préparation 20 min + 30 min marinade

Cuisson 10 min

● **LE TATSUTA-AGE** désigne une friture typiquement japonaise. Avant d'être cuits dans l'huile, les ingrédients marinent dans de la sauce soja, puis sont recouverts de « katakuri-ko » ou fécule de pomme de terre. Une des origines du mot « tatsuta-age » viendrait du nom de la rivière Tatsuta située dans la région de Kansai (préfecture de Nara). Citée dans des poèmes vieux de plus de 1 000 ans, cette rivière est célèbre pour la beauté des érables qui la bordent. À l'automne, les feuilles d'érable flottant à la surface de la rivière rappellerait le « tatsuta-age » teinté de rouge-brun par la sauce de soja.



JAPON • RÉGION DE KANTŌ

OKONOMIYAKI AU POULET

CRÊPE AU POULET

4 blancs de poulet finement émincés
 15 feuilles de chou chinois,
 blanchies, émincées
 3 oignons nouveaux, émincés
 huile d'olive
 10 fines tranches de poitrine
 de porc fumée
 sauce pour okonomiyaki
 (épicerie asiatique)
 mayonnaise en flacon
 flocons de bonite séchée
 (katsuobushi)

pâte

300 g de farine à okonomiyaki
 (épicerie asiatique)
 dashi en poudre
 (facultatif, ± 2 pincées)
 algues en poudre
 (facultatif, ± 2 pincées)
 30 cl d'eau
 3 œufs
 2 c. à soupe de gomasio
 1 c. à soupe d'huile de sésame

Préparer la pâte : dans un saladier, bien mélanger la farine avec le dashi et les algues, ajouter l'eau et les œufs. Ajouter le gomasio et l'huile de sésame, mélanger.

Dans une poêle (18 cm de diamètre), faire dorer l'émincé de poulet dans un filet d'huile d'olive. Ajouter le chou et les oignons nouveaux. Verser, avec une louche, un peu de la préparation à okonomiyaki : la préparation doit recouvrir toute la surface de la poêle sur une épaisseur moyenne de 2 cm. Poser des tranches de poitrine de porc fumé sur le dessus. Cuire la crêpe 8 à 10 minutes à feu modéré puis la retourner et cuire 5 à 7 minutes. Verser une bonne dose de sauce pour okonomiyaki, l'étaler avec un pinceau. Transvaser dans un plat, garder au chaud (au four à très basse température par exemple). Faire les autres crêpes. Poser une crêpe dans une assiette, saupoudrer de katsuobushi et mettre quelques traits de mayonnaise.

—

Rendement 5 crêpes (poêle de 18 cm diamètre)

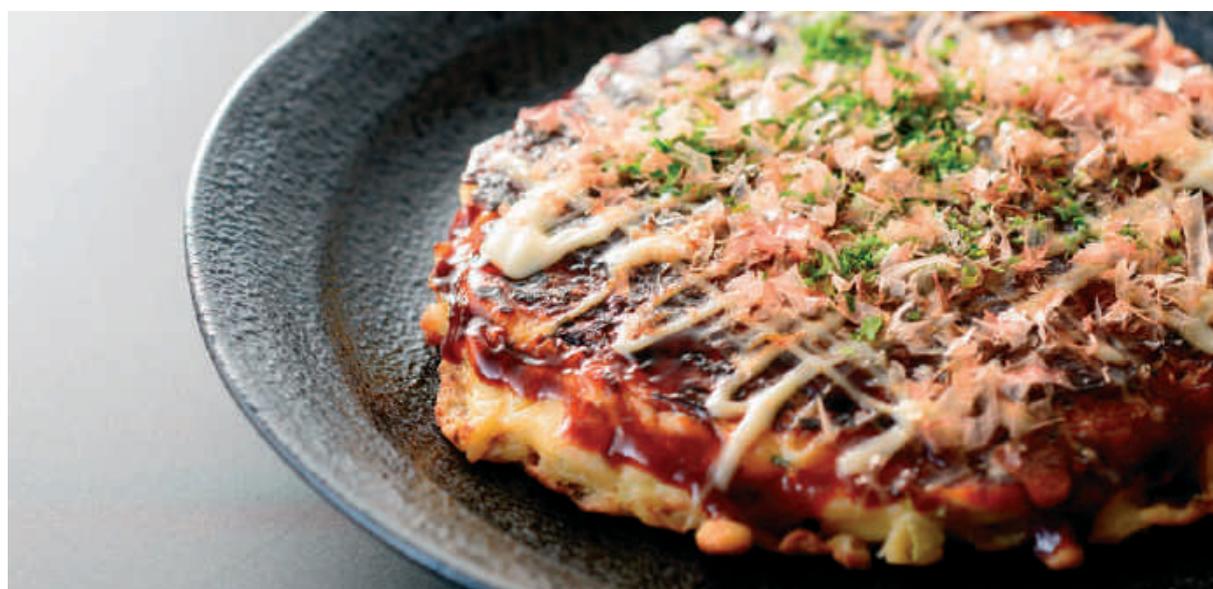
Préparation 10 min

Cuisson 15-20 min

● **OKONOMIYAKI**, signifie « okonomi », choix et « yaki », salé. C'est donc une sorte de galette ou crêpe salée que l'on agrmente à son goût. La base est le chou blanc auquel on ajoute le plus souvent des légumes, du poulet, mais aussi du porc ou des crevettes. Deux villes se partagent la renommée de leurs okonomiyaki, Osaka et Hiroshima. Leurs versions sont très différentes et correspondent aux deux familles d'Okonomiyaki :

les maze-yaki, où globalement tous les ingrédients sont mélangés avant d'être cuits sur une plaque, comme à Osaka,

les kasane-yaki où la cuisson se fait par couches distinctes, posées sur une première couche de nouilles, comme à Hiroshima.



VIETNAM

PHO GA

SOUPE DE NOUILLES AU POULET

1 poulet jaune fermier
4 échalotes coupées en 2 en longueur
4 cm de gingembre frais râpé
8 graines de cardamome écrasées
10 étoiles de badiane
1 bâton de cannelle
8 clous de girofle
½ c. à soupe de poivre moulu
10 c. à soupe de nuoc-mâm
1 paquet de nouilles chinoises
2 oignons verts en rondelles
5 feuilles de coriandre épineuse

accompagnement

oignons verts au vinaigre blanc
cacahuètes grillées concassées
citron vert
basilic thaï
piment vert émincé

Découper le poulet en 8 ou 10 morceaux. Les mettre dans une marmite d'eau froide salée. Porter à ébullition, cuire 10 minutes en écumant au fur et à mesure. Dans une poêle, dorer les échalotes avec un peu d'huile, les mettre dans le bouillon. Piler dans un mortier le gingembre avec la cardamome, les ajouter au bouillon avec la badiane, la cannelle, les clous de girofle, le poivre, le nuoc-mâm. Faire bouillir 1 heure à feu modéré (léger bouillonnement). Retirer les morceaux de poulet du bouillon, détacher la chair des os, mettre de côté. Remettre les os dans le bouillon, cuire 1 heure. Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée avec un peu du bouillon de poulet. Ébouillanter le soja frais quelques secondes dans le bouillon, l'égoutter. Filtrer le bouillon, le remettre sur le feu, à frémissement. Répartir les pâtes dans les bols, ajouter des morceaux de poulet, verser du bouillon filtré. Répartir des oignons émincés, un peu de coriandre. Servir les bols, accompagner selon vos goûts d'oignons au vinaigre blanc, de citron vert, de basilic thaï, de cacahuètes et de piment vert émincé.

—
6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 2 h 15 min

● **LE PHO**, c'est LE plat traditionnel vietnamien, consommé à n'importe quel moment de la journée. Il s'agit d'une soupe de nouilles au poulet. À Saïgon, on l'assaisonne d'herbes aromatiques, de piment et de citron vert.



VIETNAM

CÁNH GÀ NƯỚNG

AILES DE POULET GRILLÉES

12 ailes de poulet entières

4 gousses d'ail pelées

45 g (1/4 tasse) d'échalotes hachées

2 1/2 cm de gingembre pelé et tranché

2 tiges de citronnelle tranchées

2 c. à soupe de sucre

80 ml de sauce nuoc-mâm

3 c. à soupe de jus de citron
fraîchement pressé

3 c. à soupe d'huile végétale

30 g d'arachides rôties à sec
hachées finement1 c. à soupe de coriandre
fraîche hachée

12 longues brochettes de bambou

Rincer les ailes de poulet à l'eau froide, les éponger avec du papier absorbant. Dans chaque aile, faire 2 à 3 entailles profondes vers les os et réserver. Dans un mortier, mettre l'ail, les échalotes, le gingembre, la citronnelle et le sucre. Piler le mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte, puis ajouter la sauce de poisson, le jus de citron et 1 cuillère à soupe d'huile. (À défaut d'un mortier, utiliser un robot de cuisine et mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse). Mettre la pâte dans un grand bol, ajouter les ailes de poulet et bien remuer pour les enrober de la marinade. Couvrir et laisser au réfrigérateur au moins 4 heures (de préférence 24 heures). Remuer les ailes de temps à autre. Préparer le gril pour cuisson directe, préchauffer à température moyenne-élevée. Éponger les ailes de poulet (réserver la marinade), puis enfiler chaque aile sur une brochette en passant celle-ci dans les 3 sections de l'aile de sorte qu'elle soit le plus ouverte possible. Badigeonner les ailes avec l'huile restante. Couvrir les bouts de la brochette dénudée avec du papier aluminium pour les empêcher de brûler. Mettre les brochettes sur la grille chaude huilée et faire griller 10 à 15 minutes en les tournant souvent (vérifier la cuisson, la chair ne doit plus être rosée près de l'os). Réduire la chaleur si les ailes commencent à brûler. Badigeonner de marinade plusieurs fois en cours de cuisson, sauf pendant les 3 dernières minutes. Disposer les ailes grillées dans un grand plat, saupoudrer d'arachides rôties et de coriandre fraîche, servir aussitôt.

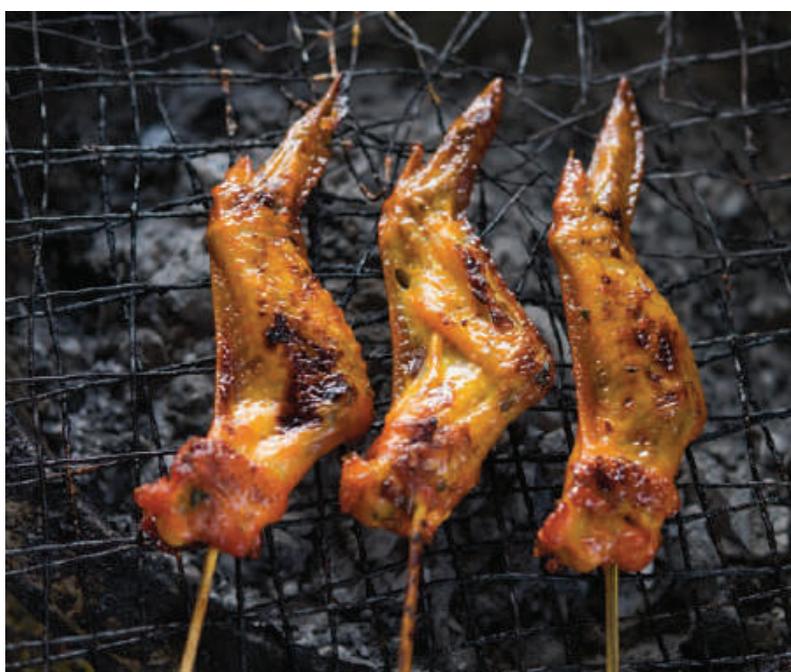
—
4-6 personnes

Préparation 15 min + 4 h marinade

Cuisson 10-15 min

● LE MARCHÉ DE BEN THANH À SAIGON

est le plus grand, le plus ancien et le plus populaire des marchés de Saïgon. Il est ouvert tous les jours jusqu'à la tombée de la nuit et l'on y trouve presque de tout : de la nourriture aux vêtements en passant par de la quincaillerie et des souvenirs... Mais surtout, on y déguste les fameuses « cánh gà nướng », ailes de poulet grillées !



ARABIE SAOUDITE

DAJAJ MAHSHY

POULET FARCI

1 poulet de 1,5 kg
1 c. à soupe de farine
+ 1 c. à café de sel
12 c. à soupe d'huile
4 tomates en purée

farce

1 oignon râpé
250 g de bœuf haché
1 tasse de riz blanc cuit
¼ tasse d'amandes blanchies,
pelées et grillées
¼ tasse de raisins secs
1 c. à café de cannelle
1 c. à café de clous de girofle
1 c. à café de cardamome
1 c. à café de safran
1 c. à café de sel
1 c. à café de poivre noir

Nettoyer le poulet, intérieur et extérieur, bien le frotter avec la farine salée. Mettre de côté.

Dans une poêle chaude, frire l'oignon dans un peu d'huile avec la viande hachée et le riz. Mélanger, ajouter les amandes, les raisins secs et les épices, bien mélanger à nouveau.

Farcir le poulet avec cette préparation et le fermer avec de la ficelle de cuisine. Chauffer de l'huile dans une cocotte, faire revenir le poulet de tous les côtés en le tournant délicatement. Quand le poulet est bien doré, verser la purée de tomates dessus, ajouter un peu d'eau et laisser cuire à feu moyen 1 heure, ou jusqu'à cuisson complète de la viande. Rajouter un peu d'eau si besoin dans la cocotte en cours de cuisson.

—
6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 1 h

● AVEC UNE CONSOMMATION ANNUELLE D'ENVIRON 35 KG DE VOLAILLES PAR HABITANT, le poulet est roi en Arabie Saoudite et aux Émirats arabes unis ! 50 % du poulet consommé en Arabie Saoudite et 80 % aux Émirats arabes unis sont des produits congelés importés même si ces pays tendent à développer leurs productions locales.

DIJAJ FI ALSAEUDII
Poulet à la saoudienne



ARABIE SAOUDITE

DIJAJ FI ALSAEUDII

POULET À LA SAOUDIENNE

1 poulet coupé en 4
 1 c. à soupe de cannelle
 1 gros oignon coupé en fines lamelles
 1 gousse d'ail pilée
 1 piment vert haché
 2 tomates fraîches concassées
 2 c. à soupe de concentré de tomates
 1 c. à soupe du mélange suivant:
 poivre noir, cannelle, cumin,
 cardamome broyée, girofle broyé,
 piment doux et sel
 4 limes épépinées,
 coupées en petits quartiers
 2 verres de riz long mis à tremper
 pendant 15 min
 beurre clarifié
 huile végétale
 1 poignée d'amandes
 et de raisins secs frits

Pocher le poulet dans une grande quantité d'eau additionnée de cannelle, 25 à 30 minutes. Retirer le poulet, le mettre de côté, filtrer le bouillon. Faire fondre l'oignon dans un peu d'huile et de beurre clarifié. Ajouter l'ail, le piment, les tomates, le concentré de tomates, les épices, le piment et les limes. Bien mélanger. Laisser cuire à feu doux en ajoutant un peu d'eau. Verser le bouillon de cuisson du poulet dans la sauce. Remuer, porter à ébullition, ajouter le riz égoutté et laisser cuire à feu doux 15 minutes, jusqu'à cuisson complète du riz. Pendant ce temps, dorer le poulet dans un peu d'huile. Verser le riz dans le plat de service, disposer autour les morceaux de poulet dorés. Décorer avec les amandes et les raisins, accompagner de salade de coriandre.

—
 4 personnes
 Préparation 15 min
 Cuisson 45 min



SALATA DUCOS, SALADE DE CORIANDRE

Préparation 5 min. 2-4 personnes.

- 4 tomates moyennes
- jus de 2 citrons
- 3 piments verts
- sel au goût
- 1 bouquet de coriandre hachée

Laver les tomates, les griller à feu doux, les peler, les réduire en purée, verser dans un saladier. Laver la coriandre et les piments, les hacher finement puis les piler dans un mortier, les ajouter aux tomates avec le sel et le jus de citron. Bien mélanger. Garder au frais jusqu'au moment de servir.

● **LES ÉPICES ONT UNE GRANDE IMPORTANCE** dans la cuisine saoudienne. Les plus communément utilisées sont le safran, les clous de girofle, la cannelle, le sumac, le cumin, le poivre et les citrons verts séchés. Mais l'épice sans doute la plus largement employée est la cardamome!

POLLO CHILINDRON

POULET AU « CHILINDRON »

1 gros poulet 1,5 à 2 kg
 1 verre de vin blanc sec de Xérès
 poivre noir du moulin
 sel

sauce chilindron

200 g de jambon de Teruel haché
 1 gros oignon
 1 kg de tomates mûres épluchées
 2 gros poivrons verts charnus
 2 gousses d'ail
 2 dl d'huile d'olive

Découper le poulet en morceaux, retirer la peau, les faire dorer dans une cocotte avec le jambon haché. Réserver. Émincer l'ail et l'oignon, couper les tomates et les poivrons, en leur ôtant graines et queues. Faire frire le tout ensemble dans une poêle, bien remuer pendant environ 5 minutes. Ajouter cette préparation au mélange poulet jambon dans la cocotte, saler et poivrer. Mettre à cuire à feu doux en remuant de temps en temps pendant 30 minutes environ (suivant la taille des morceaux de poulet). Au bout de 20 minutes, arroser avec le vin. Servir accompagné de pommes de terre frites ou du riz blanc.

—
 4 personnes
 Préparation 15 min
 Cuisson 30 min

● CETTE RECETTE TYPIQUE DE LA VILLE DE ZARAGOZA EN ARAGON est le plat familial du dimanche dont il existe bien des variantes. Mais la ville de Zaragoza est véritablement le berceau de la sauce chilindron qui peut être servie en accompagnement ou être ajoutée à une préparation.



VÉRITABLE SAUCE CHILINDRON

Préparation 10 min. Cuisson 15 min. Rendement 1 bol.

- ¼ de tasse d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 oignon émincé en lamelles
- 2 poivrons (1 vert + 1 rouge) épépinés, coupés en lamelles
- 1 pincée de safran
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à thé de paprika
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 2 tasses de jambon fumé Serrano coupé en dés
- 1 c. à soupe pâte de tomate
- 1 ½ tasse de sauce tomate

Faire revenir l'ail dans l'huile d'olive dans une poêle chaude. Ajouter l'oignon et les poivrons; faire revenir jusqu'à tendreté. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes.



LE POLLO CAMPERO

le poulet fermier d'Aragon. Le secret du « pollo campero » élevé dans la province d'Aragon, en Espagne, réside dans son alimentation et son mode d'élevage bien sûr en renaissance ces dernières années. Les poulets recevant le label de qualité « Marca de Garantía de Aragón » doivent satisfaire à des conditions strictes : l'alimentation composée essentiellement de maïs et l'interdiction d'utiliser des produits provoquant un engraissement artificiel. Enfin, les poulets ne peuvent pas être entassés dans les poulaillers conventionnels. La peau du « pollo campero » est de couleur jaune, sa chair a une saveur intense et tendre. Pouvant être consommé toute l'année, on le reconnaît sur les étals à son sceau de garantie.

ESPAGNE • ASTURIÉS

PITU CALEYA

POULET FERMIER EN SAUCE

1 poulet fermier
5 gousses d'ail
2 gros oignons
2 carottes
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 poireau
huile d'olive
1 verre de Cognac
½ c. à café de « pimenton de la Vera »
½ l de vin blanc sec
½ l de bouillon de volaille
poivre noir
6 pommes de terre

Découper le poulet en quartiers, hacher les gousses d'ail, les mettre dans un plat. Mélanger l'ail avec les morceaux de poulet, ajouter le Cognac, bien malaxer. Filmer et laisser reposer au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Hacher grossièrement les oignons, couper les carottes, les poivrons et le poireau en rondelles, réserver. Égoutter le poulet, garder la marinade. Chauffer de l'huile d'olive à feu vif dans une cocotte, faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré, le retirer, réserver.

Rajouter de l'huile d'olive si besoin dans la cocotte, y faire cuire tous les légumes ensemble jusqu'à tendreté. Verser assez de vin blanc pour couvrir les légumes, poser le poulet dessus. Ajouter le bouillon, le pimenton, la marinade, saler et poivrer, laisser mijoter 1 heure 30 à 2 heures à feu doux. Pour accompagner, peler des pommes de terre, les couper en gros morceaux et les mettre à bouillir dans de l'eau légèrement salée, quand elles sont tendres, mais encore fermes, les égoutter et les ajouter dans la cocotte.

—
6 personnes

Préparation 30 min + 12 h marinade

Cuisson 2 h

● **LE PIMENTON DE LA VERA** est un paprika de la région espagnole de Cáceres (Estrémadure). Fumé au feu de bois, le pimenton de la Vera est un produit unique au monde, reconnu pour son arôme et sa saveur sucrée et piquante à la fois, et la stabilité de sa couleur. Il bénéficie du logo A.O.C., ou D.O. « dénomination d'origine » en Espagne. Le pimenton est l'ingrédient principal de plats espagnols typiques : patatas bravas, patatas a la riojana, pulpo a la gallega... et autres tapas.

POLLO CHILINDRON
Poulet au « chilindron »



VOL-AU-VENT DE POULET

1 poulet de 1 à 1,2 kg vidé
 ½ c. à café de poivre noir
 1 c. à café de sel
 2 feuilles de laurier
 3 poireaux, lavés, en rondelles
 5 carottes, épluchées, en rondelles
 2 oignons pelés, hachés
 25 cl de vin blanc Sylvaner
 500 g de champignons de Paris
 25 cl de crème fraîche
 ½ à 1 c. à soupe de Maïzena
 poivre noir moulu
 sel
 1 l d'eau
 4 croûtes de vol-au-vent

Mettre le poulet vidé et nettoyé dans une marmite, couvrir d'eau à hauteur. Assaisonner de sel et poivre, ajouter le laurier, les poireaux, les carottes et les oignons. Porter à ébullition, verser le vin blanc, baisser à feu modéré et laisser mijoter 2 heures. Faire revenir les champignons émincés dans une poêle avec un filet d'huile. Retirer le poulet du bouillon, le laisser tiédir, ôter la peau et le désosser, couper la chair en petits morceaux. Filtrer 1/3 du bouillon, le réserver. Dans la marmite, ajouter les morceaux de poulet, les champignons et la crème fraîche, saler et poivrer. Couvrir avec le bouillon filtré, faire frémir pour épaissir légèrement la sauce tout en la liant avec la maïzena. Préchauffer le four à 150 °C. Remplir généreusement chaque croûte de vol-au-vent avec la garniture, puis les passer au four 5 minutes. Servir immédiatement.

—
 4 personnes
 Préparation 20 min
 Cuisson 2 h 05 min

- **LA LÉGENDE** attribue la paternité du vol-au-vent au cuisinier Antonin Carême (1784-1833) qui aurait remplacé la croûte habituelle par une pâte feuilletée si légère qu'elle aurait volé au vent.



FRANCE • AQUITAINE

POULET BASQUAISE

1 poulet fermier
des Landes Label Rouge

800 g de grosses tomates
(cœur de bœuf)

200 g de talon de jambon de Bayonne

4 gousses d'ail hachées

2 oignons hachés

10 cl de vin blanc

2 feuilles de laurier

350 g de poivrons rouges et verts
corne de bœuf (ou piments doux)

1 piment d'Espelette frais

1 piment d'Espelette séché
(ou 1 c. à café en poudre)

piment d'Espelette en poudre

sel

Laver et monder les tomates (enlever la peau), les couper en gros quartiers, retirer les graines, les écraser à la fourchette (sinon mixer légèrement). Découper le poulet en 6 morceaux. Chauffer de l'huile dans une grande cocotte, faire revenir à feu vif les morceaux de poulet jusqu'à coloration. Ajouter le jambon de Bayonne coupé en dés, l'oignon et l'ail, laisser les sucs se former. Retirer le poulet et le jambon, déglacer le fond de la cocotte avec le vin blanc, laisser réduire. Rajouter un généreux filet d'huile d'olive, faire revenir 2 minutes les poivrons en lamelles, le piment d'Espelette frais émincé, les piments séchés (ou en poudre). Ajouter la purée de tomate et les feuilles de laurier, bien remuer, laisser compoter 5 minutes, saler. Remettre les morceaux de poulet et le jambon dans la sauce, mélanger délicatement, laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait bien épaissi et que la viande soit cuite, environ 40 minutes. Rajouter un peu d'eau en cours de cuisson au besoin. Servir avec des pâtes fraîches.

—
6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 40 min



TERRITOIRE DU NORD-OUEST

TRADITIONNEL PÂTÉ DE FOIES DE POULET

½ l de foies de volaille
3 tranches de bacon hachées
en petits dés
1 gros oignon coupé en dés
1 gousse d'ail hachée
¾ tasse de beurre
4 c. à soupe de persil haché
3 c. à soupe de Sherry
noix de muscade
sel et poivre noir (à l'appréciation)

Chauffer une grande poêle et faire revenir le bacon à feu vif 2 minutes. Ajouter l'oignon, l'ail et 1/4 de tasse de beurre et cuire encore 3 ou 4 minutes. Préparer les foies en découpant la partie blanche filandreuse. Ajouter les foies dans la poêle et cuire 7 à 10 minutes avec un peu plus de beurre. Ajouter alors le Sherry et le persil ; râper la noix de muscade à convenance. Saler et poivrer selon vos goûts. Retirer du feu et verser le mélange dans un robot culinaire et mixer jusqu'à obtenir consistance lisse. Verser la préparation dans un plat de service, égaliser la surface. Faire fondre le beurre restant et le verser sur le pâté. Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que la graisse durcisse.

—
4-6 personnes

Préparation 15 min + réfrigération 2 à 4 h

Cuisson 10 min



LA BLUE FOOT CHICKEN

Plumage : blanc. Pieds bleus.

Race créée par Peter Thiessen, éleveur de volailles canadien dans les années 1980.

Histoire : le but de Peter Thiessen était de réussir à créer une race canadienne similaire au « Bleu de Bresse ». Une grippe aviaire a failli faire disparaître cette race, heureusement sauvée par Bob Shipley, un éleveur californien qui la distribue aujourd'hui. Au Japon, ce poulet est particulièrement apprécié pour la consommation de toriwasa, légèrement braisés à l'intérieur.

YUKON

POULET AUX POMMES DE TERRE YUKON AU FOUR

2 livres (190 g) de poitrines de poulet sans peau

1½ livre (680 g) de cuisses de poulet sans peau

3 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à café de sel grossier

½ c. à café de poivre noir

2 livres (910 g) de pommes de terre Yukon Gold pelées et coupées en quartiers

1 boîte de tomates en dés avec leur jus (14,5 oz ou 415 g)

2 c. à soupe de persil italien frais haché

1 c. à soupe de basilic frais haché

2 gousses d'ail émincé

¼ tasse de fromage parmesan fraîchement râpé

Chauffer le four à 375 °F (190 °C). Couvrir le fond d'un grand plat à rôtir avec 1 cuillère à soupe d'huile et mettre à chauffer au four. Assaisonner le poulet avec le sel et le poivre. Lorsque l'huile est chaude, déposer les morceaux de poulet dans le plat. Les saisir 6 minutes de tous les côtés, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Placer les pommes de terre autour de morceaux de poulet, ajouter les tomates, le persil, le basilic et l'ail. Verser l'huile restante, bien mélanger. Parsemer le fromage sur le poulet. Couvrir le plat et cuire au four 1 heure. Pour servir, disposer les légumes dans un plat (ou une assiette) et mettre les morceaux de poulet par-dessus.

—

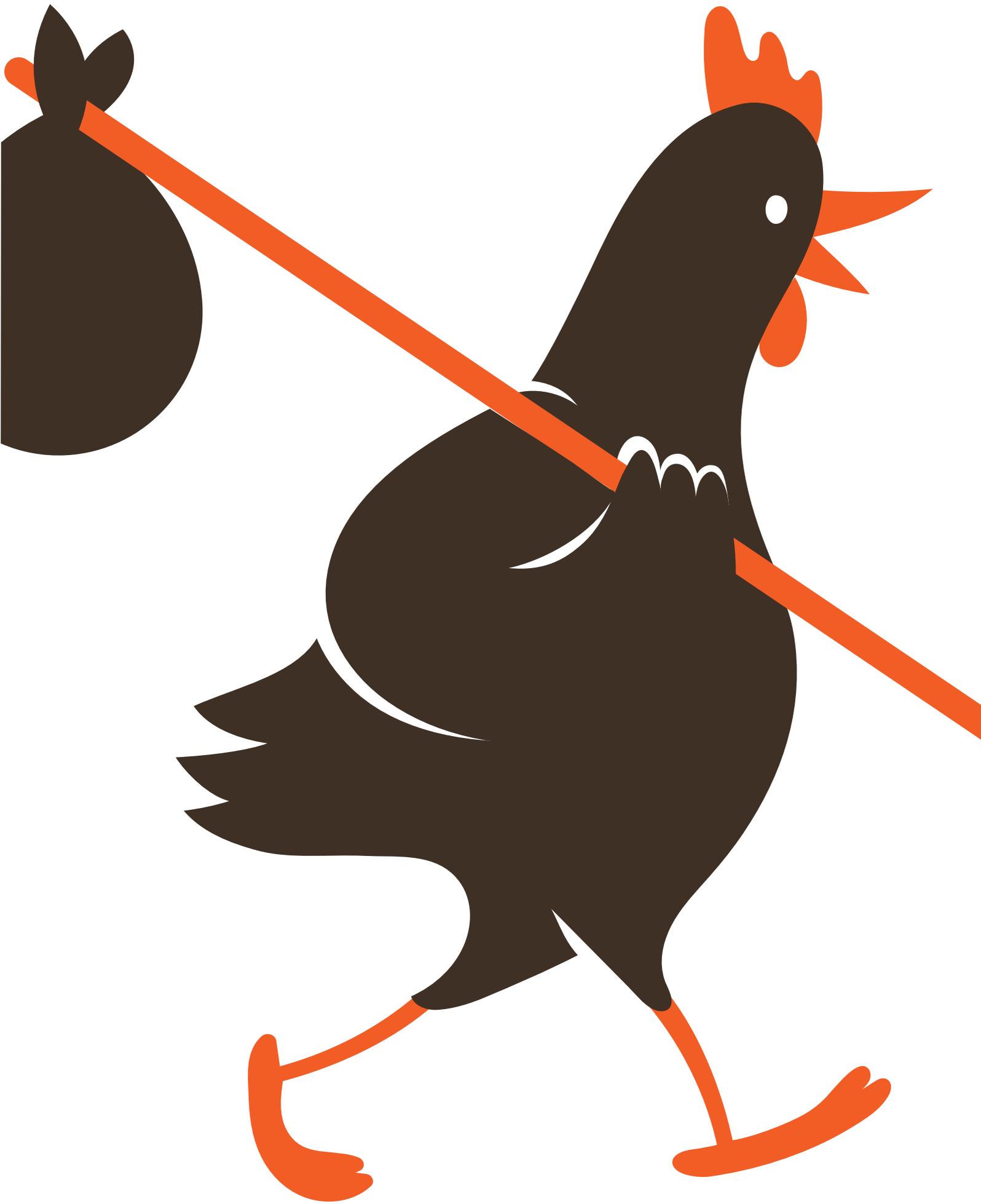
6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 50 min

● **LA YUKON GOLD**, la pomme de terre du Canada. Parmi les 150 variétés de pommes de terre produites par le Canada, la Yukon Gold est une des plus populaires. Elle est issue des recherches faites par Garnet Johnston et Jeff Rowberry dans l'État de l'Ontario. Après des années d'essais, en 1966, ils parviennent à croiser deux pommes de terre, andine et américaine, et obtiennent un légume à la chair jaune, résistant aux maladies et très savoureux. Son nom est rattaché à la ruée vers l'or du Yukon, tandis que le « gold » fait référence à la couleur dorée de sa chair. Facile à cultiver, cette pomme de terre s'apprête de différentes manières et satisfait tous les cuisiniers. La Yukon Gold est officiellement reconnue par le Canada en 1980 et dès son lancement, elle devient une pomme de terre incontournable de bon nombre de recettes canadiennes. Deux producteurs ont ensuite une idée originale : ces pommes de terre doivent être reconnues rapidement par les clients. Pour ce faire, ils mettent leurs Yukon Gold dans un sac portant une étiquette à leur nom. Le résultat est immédiat : désormais, au Canada, certains chefs ne cuisinent plus des pommes de terre, mais des Yukon Gold, la star de leur cuisine.





Un livre unique au monde !

Le Poulet Voyageur

Chicken around the world

Il était une fois... Il y a plus de 8 000 ans sur les terres de l'Inde vagabondait celui qui allait devenir le plus grand globe-trotter de tous les temps, égayant les campagnes puis les cuisines du monde. Parcourant les océans à la découverte des terres auprès des hommes qui l'emmenaient avec eux, il s'est arrangé de tous les climats, s'est confondu avec toutes les cultures, tous les cultes et a donné autant de lettres de noblesse aux cuisines bourgeoises qu'il a agrémenté les cuisines rurales et familiales. Cette star au point de rencontre de l'histoire et de la géographie du monde, c'est Gallus Gallus, le poulet !

Voici la recette de ce livre unique au monde :



Plus d'1 tonne de poulet cuisiné et dégusté



Plus de 7 ans de recherches, de découvertes, de cuisine, d'écriture et de plaisir



Plus de 3000 pages d'informations et de documentations compilées



Plus de 1000 recettes, petites histoires et anecdotes



Plus de 400 pays, États ou régions

Prenez plaisir, enjoy !

Mireille Sanchez



Ce livre a reçu en 2019 le prix GOURMAND AWARD INTERNATIONAL « meilleur livre de cuisine au monde » parmi des dizaines de milliers d'autres livres sélectionnés.

Coup de cœur de l'éditeur !

1^{er} livre de notre collection Curiosité

REF. 9371

ISBN 978 2 85708 821 9



EDITIONS BPI
BEST PRACTICE INSIDE