



## CHAPONS ET VOLAILLES

Le chapon est un jeune coq châtré il qui a donc une tendance naturelle à la paresse et la graisse infiltre naturellement ses tissus . On obtient donc une viande goûteuse pour un animal qui a été élevé plus longtemps que le poulet, dans plus d'espace , au grand air et engraisé avec de bons produits ( céréales, légumes etc.. ) : ses muscles sont donc de meilleure qualité .

### Chapon farci aux bettes et aux noisettes

Préparation : 45 mn Cuisson : 120 mn pr 6

#### Ingrédients :

chapon fermier si possible

Vin blanc

noisettes fraîches ou grillées nature (note 5)

bettes- cardes

pignons de pin

jambon cru frais ou juste salé (note 1)

Armagnac

oeufs battus

Piment d'Espelette + poivre blanc et baies roses pillés

gousses d'ail écrasées (au goût)

Huile de l'olive

herbes de provence et persil

pommes de terre "grenailles" ou "rates"

abricots secs

raisins secs et de Corinthe

mie de pain trempée au lait égouttée

foies de volaille

gros oignon

poudre de Perlimpimpin

un rien de graines de fenouil écrasées

#### Méthode:

Préparer votre chapon la veille pour que la viande ait le temps de se reposer ( note 2) . Réservez-le plié dans un linge au frais mais pas un frigidaire

Mettez les raisins de Corinthe dans l'armagnac tiédi légèrement. ( ou "à froid" la veille mais dans ce cas dans un bocal bien clos ... pour garder le parfum!!)

Faites blondir les foies de volaille dans un peu d'huile d'olive . Hachez grossièrement abricots secs (gardez-en quelques un pour le decor ) , le jambon ( note 3), persil, et foies (note 3) .

Emiettez la mie de pain éssorée dans les oeufs battus . Assaisonnez avec herbes , aromates et épices et mélangez

Incorporez intimement les deux préparations ainsi que les pignons de pin . Ajoutez les raisins éssorés à votre farce ( gardez l'Armagnac)

Farcissez le chapon avec la farce et "bridez " le soigneusement .( note 4)

Graissez ( si vous le pouvez ) au pinceau avec un rien d'huile d'olive ( ou un peu de beurre ... si vous avez le droit )

Votre animal est posé "les fesses en l'air", dans le vin blanc ( vous le retournerez tout à l'heure et il n'aura pas "pris des cloques" sur le bréchet et aura meilleur aspect ) . Accompagnez-le de petites pommes de terre "grenailles"( bien brossées mais dans leur "robe des champs) . Un rien de fines herbes et enfournez à feu moyen

Arrosez- le souvent avec son jus pendant la cuisson . Si nécessaire , rallongez un petit peu le jus avec un peu de "tisane vieille chouette" aux herbes .

Faites blanchir les bettes ( verts et blancs séparément car la cuisson est un peu plus longue pour les pétioles que pour les légumes) . Faites fondre l'oignon haché finement dans un peu d'huile d'olive et

reunissez vos feuilles dans la poêle avec un rien de jus de cuisson du chapon . Ajoutez les pignons de pin  
Laissez réduire à feu doux

Il vous faudra entre une heure et demie et deux heures et quart de cuisson selon l'épaisseur de la volaille.  
Cinq minutes avant la fin de cuisson rajoutez votre compotée de bettes "se glissera" entre les petites  
pommes de terre . Puis "dispatchez vos noisettes grillées (note 5)

Réchauffez l'Armagnac que vous avez gardé, enflammez et arrosez le chapon au moment où vous portez  
le plat à table .

C'est beau n'est-ce pas ???

Pour le découpage et le service ( à moins que vous ne soyez un virtuose de ce sport,) je vous conseille un  
retour "côté-piano" . Sinon ??? La prochaine fois essayez la recette d'après ...

## **NOTES TECHNIQUES**

pour les "sans sel" . Certes c'est un peu moins goûteux que le jambon ... mais c'est très bon quand même,  
c'est plus économique ... et forcez sur la poudre de Perlimpimpin et ajoutez une gousse d'ail

(note 2) Pensez à consulter la parties trucs et astuces : flambage des volailles ... bien pratique !  
l'avantage de laisser "maturer" la viande ? cela la rend et plus tendre et plus goûteuse car lors de  
l'abattage de l'animal les muscles peuvent se "tétaniser" (libérant de l'acide lactique qui durci les tissus )  
... comme dans les muscles du sportif pendant l'effort mais notre volatil a plus que des courbatures !!!

(note 3) vous pouvez utilisez de la rouelle de jambon, de l'épaule fraîche en leu et place du jambon (très  
salé)

( note 4) Ne mettez pas trop de farce dans le ventre de votre bestiole : la farce risque de "gonfler" et elle  
ferait éclater la chair . De même "fignolez" bien lorsque vous le "recousez", car il ne faut pas que votre  
farce s'échappe elle "salirait" la peau de votre chapon qui doit sortir du four avec une couleur dorée  
uniforme !

(note 5) Si vous avez des noisettes fraîches mettez les griller pendant que vous faites préchauffer votre  
four sur une tôle métallique en les remuant de temps en temps . Plus de travail ?? Certes mais encore  
meilleur !

## **NOTES DIETETIQUES :**

Pour les "sans sel" pas de problème si vous oubliez le jambon cru et que vous l'avez remplacé par du  
porc frais (note 3)... "cefepour"

Pour les "sans gluten" ? ça passe très bien à condition de remplacer la mie de pain trempée dans du lait  
par un petit peu de polenta ou de semoule de riz !

Pour les "sans gras" même bien "dégraissé" le chapon n'est pas une viande "maigre"( par sécurité  
mettez-en pas assez pour tous : vous serez moins tenté )...ou remplacez-le par un poulet fermier ce sera  
déjà moins grave si c'est moins bon .... "manfincevoukivoyé"

Pour les "sans sucre" ? remplacez la mie de pain trempée au lait par du fromage blanc frais très égoutté .  
Oubliez les abricots secs et remplacez -les par des champignons des bois séchés que vous réhydraterez à  
l'Armagnac . Quant aux pommes de terre, soit vous les comptez dans votre décompte journalier, soit vous  
les remplacez par des fonds d'artichauts ou des tomates épluchées et roulées dans un mélange de poudre  
d'amandes , de poudre d'ail et de persil haché

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

## Chapon “en galantine” et cardes aux noisettes

Préparation : 45 mn Cuisson : 120 mn pr 6

### Ingrédients :

chapon fermier si possible	Huile de l'olive
Vin blanc	herbes de provence et persil
noisettes fraîches ou grillées nature (note 5)	bettes- cardes
pruneaux	abricots secs
pignons de pin	raisins secs et de Corinthe
jambon cru frais ou juste salé (note 1)	mie de pain trempée au lait égouttée
Armagnac	foies de volaille
oeufs battus	gros oignon
Piment d'Espelette + poivre blanc et baies roses pillés	poudre de Perlimpimpin
gousses d'ail écrasées (au goût)	un rien de graines de fenouil écrasées

### Méthode:

#### la veille au matin

Préparer votre chapon pour que la viande ait le temps de se reposer ( note 2) et de prendre le goût de la farce ;

Si cela est possible ( si vous tuez vous même la volaille ), gardez le sang dans un bocal avec un peu de vinaigre ( le vôtre, celui aux fleurs de soucis, sera parfait ) . Agitez bien et mettre au frigo très vite .

Levez “lou mantel” comme lorsqu'on fait le canard gras . (note 6) . Poudrez-le d'un peu de poudre de Perlimpimpin . Réservez-le plié dans un linge au frais mais pas un frigidaire

Mettez les raisins de Corinthe et des pruneaux dénoyautés (gardez-en quelques un pour le decor ) et coupés en morceaux dans l'armagnac tiédi légèrement. ( ou “à froid” la veille mais dans ce cas dans un bocal bien clos ... pour garder le parfum!!)

#### dans l'après-midi

Faites blondir les foies de volaille dans un peu d'huile d'olive . Hachez grossièrement abricots secs (gardez-en quelques un pour le decor ) , le jambon ( note 3), persil, et foies (note 3) .

Emiettez la mie de pain éssorée dans les oeufs battus . Assaisonnez avec herbes , aromates et épices et mélangez

Incorporez intimement les deux préparations ainsi que les pigons de pin . Ajoutez les raisins et les pruneaux éssorés à votre farce ( gardez l'Armagnac) . ajouter les petites “parures” des carcasses

Farcissez “lou mantel” du chapon avec la farce et recousez-le soigneusement .( note 4 et 7)

Roulez-le dans un linge très très serré en un “boudin” bien régulier en plaquant les ailerons et les cuisses le long du corps ... genre “momie” . Réservez-le au frais mais pas un frigidaire : les aromes vont “s'échanger”, s'enrichir

#### Le jour du festin

Graissez ( si vous le pouvez ) au pinceau avec un rien d'huile d'olive ( ou un peu de graisse de canard pour le farci avec foie de canard ... et si vous avez le droit )

Déroulez la galantine et posez-là dans un plat à sa taille (note 8). Un rien de fines herbes et enfournez à feu moyen après l'avoir arrosé au vin blanc .

Arrosez- le souvent avec son jus pendant la cuisson (note 8). . Si nécessaire , rallongez un petit peu le jus avec un peu de “tisane vieille chouette” aux herbes .

Faites blanchir les bettes ( verts et blancs séparément car la cuisson est un peu plus longue pour les pétioles que pour les légumes) . Faites fondre l'oignon haché finement dans un peu d'huile d'olive et réunissez vos feuilles dans la poêle avec un rien de jus de cuisson du chapon . Ajoutez les pignons de pin Laissez réduire à feu doux

Il vous faudra entre une heure et demie et deux heures et quart de cuisson selon l'épaisseur de la volaille.

Cinq minutes avant la fin de cuisson mettez votre compotée de bettes dans le plat creux de service (attention en pyrex ou céramique à feu pour qu'il n'éclate pas) . Puis "dispatchez vos noisettes grillées (note 5) Posez la galantine de chapon sur les légumes

Réchauffez l'Armagnac que vous avez gardé, enflammez et arrosez la galantine de chapon au moment où vous portez le plat à table .

C'est encore plus beau n'est-ce pas ???

Pour le découpage et le service pas besoin d'être un virtuose cette fois et quelle magnifique présentation avec quelques abricots et pruneaux trempés sur les légumes !

NB : cette galantine sera délicieuse aussi mangée bien froide après deux jours de frigo les parfums se seront harmonisés ... c'est génial pour un buffet prévu à l'avance

Vous pouvez également la préparer avec une autre volaille : en variant les fruits secs , en utilisant des champignons ( ou des truffes), avec des herbes aromatiques ou des épices assorties à la volaille vous obtiendrez mille variantes plus délicieuses les unes que les autres . Laborieux ??? oui mais ça en vaut la peine !

## NOTES TECHNIQUES

(note 2) Pensez à consulter la parties trucs et astuces : flambage des volailles ... bien pratique ! l'avantage de laisser "maturer" la viande ? cela la rend et plus tendre et plus goûteuse car lors de l'abattage de l'animal les muscles peuvent se "tétaniser" (libérant de l'acide lactique qui durci les tissus ) ... comme dans les muscles du sportif pendant l'effort mais notre volatile a plus que des courbatures !!!

(note 3) vous pouvez utilisez de la rouelle de jambon, de l'épaule fraîche en lieu et place du jambon (très salé) pour les "sans sel" . Certes c'est un peu moins goûteux que le jambon ... mais c'est très bon quand même, c'est plus économique ... et forcez sur la poudre de Perlimpimpin et ajoutez une gousse d'ail

( note 4) Ne mettez pas trop de farce dans votre "mantel": la farce risque de "gonfler" et elle ferait éclater la chair . De même "fignez" bien lorsque vous le "recousez", car il ne faut pas que votre farce s'échappe elle "salirait" la peau de votre galantine qui doit sortir du four avec une couleur bien dorée et bien unie !

(note 5) Si vous avez des noisettes fraîches mettez les griller pendant que vous faites préchauffer votre four sur une tôle métallique en les remuant de temps en temps . Plus de travail ?? Certes mais encore meilleur !

(note 6) L'opération est un peu technique : avec un couteau bien affuté, coupez en suivant le bréchet faites glisser la lame le long des côtes , coupez le long des jointures cuisses et ailes et "décollez" la peau du dos . ATTENTION à ne pas percer la peau qui doit rester entière c'est là le "truc"!!! . Si vous voulez "figner" vous pouvez même désosser les haut-de-cuisses ainsi que les manchons-d'ailes mais gardez ailerons et pilons pour une présentation superbe . Grattez bien votre carcasse et vous ajouterez vos petites chutes dans la farce

(note 7) A Ce niveau vous pouvez ajouter des “batonnets” de foie gras de canard mi cuit et bien égoutté de sa graisse entre les couches de farce ... c’est pas mauvais vous verrez ! Pour les “sans gras” ne hachez pas les foies de volaille, mettez-les en lieu et place du foie gras

(note 8) Dans un plat à sa taille bien creux (on évite les éclaboussures) mais mieux encore, si vous avez dans une cocotte de grand’mère ... et vous pourrez mettre de l’eau dans le couvercle dans votre four et la viande sera encore plus moelleuse !

Par sécurité préparez 3 ou 4 bandelettes solides de papier-aluminium plié en 3 ou 4 épaisseurs plus longues que le “tour de taille” de votre galantine . Triple avantage : plus facile à tourner pour faire dorer partout pareil + comme la peau n’est pas posée sur le fond du plat elle ne risque donc pas “d’attacher” + pour sortir la galantine et la mettre dans le plat de service ce “brancard” s’avérera des plus commodes !!

### **NOTES DIETETIQUES :**

Pour les "sans sel" pas de problème si vous oubliez le jambon cru et que vous l’avez remplacé par du porc frais (note 3)... “cefepour”

Pour les “sans gluten” ? ça passe très bien à condition de remplacer la mie de pain trempée dans du lait par un petit peu de polenta ou de semoule de riz !

Pour les “sans gras” prenez du filet de porc c’est le morceau le moins gras pour la farce et rajoutez lui du fromage frais écrémé . Même bien “dégraissé” le chapon n’est pas une viande “maigre”( par sécurité mettez-en pas assez pour tous : vous serez moins tenté )...ou remplacez-le par un poulet fermier ce sera déjà moins grave si c’est moins bon .... “manfincevoukivoyé”

Pour les “sans sucre” ? remplacez la mie de pain trempée au lait par du fromage blanc frais très égoutté . Obliez les abricots secs et remplacez -les par des champignons des bois séchés que vous réhydraterez à l’Armagnac et par des cubes de fonds d’artichauts .

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**