

## Saviez-vous que?

« Poulet » désigne autant les mâles que les femelles, mais au Québec, nous consommons principalement la chair de poulet mâle. Les femelles sont plutôt dirigées vers la production d'œufs.

## Bon à savoir!

Les morceaux de poulet qui ont encore la peau et les os coûtent habituellement moins chers, car ils demandent plus de manipulation à la maison.

## Comment le conserver?

Si vous ne pensez pas cuisiner votre poulet dans les 2 ou 3 jours, congelez-le, il se conservera jusqu'à **6 mois**. Il faudra toutefois le faire cuire immédiatement une fois décongelé. Une fois cuisiné, il se conservera **3 à 4 jours** au réfrigérateur ou **2 mois** au congélateur.

## Attention!

Il est important de bien faire cuire le poulet pour éviter tout risque d'**intoxication**. Le meilleur moyen de vérifier est d'utiliser un thermomètre. Insérez-le dans la partie la plus épaisse, la température de la chair doit atteindre **74 °C**. Sinon, une chair blanche qui se détache facilement et dont le jus de cuisson est transparent est signe que c'est cuit.

## Le truc anti-gaspillage

Conservez les os et les cartilages de votre poulet pour en faire un **bouillon** nutritif et économique. Vous pouvez aussi garder l'**eau de cuisson** si le poulet a été bouilli.

# LE POULET



## 5 suggestions d'utilisation

- En **sandwich**, une fois cuit, mélangez le poulet avec du céleri, des canneberges séchées et un peu de mayonnaise.
- Dans des **sautés**, avec du riz, des légumes et la sauce de votre choix.
- Faites-le cuire au four, en morceaux ou entier, **recouvert des assaisonnements** de votre choix : fines herbes, cajun, miel et moutarde, etc.
- Faites-le bouillir pour ensuite récupérer le **bouillon** et faire une **bonne soupe** au poulet, nouilles et légumes (céleris, carottes et oignons).
- Pourquoi ne pas mettre des restants de poulet sur un **pain pita, tortilla** ou **naan** recouvert de sauce tomate, de légumes et de fromage!



## Pourquoi on l'aime?

Le poulet est peu gras et se consomme aussi bien **chaud** que **froid** une fois cuit. Il est donc facile à utiliser dans plusieurs plats!