



De toutes les espèces, seuls la caille et le dindon sauvage sont originaires du Canada; la plupart des volailles ayant été introduites chez nous comme oiseaux d'ornements. Les volailles réclament un minimum de savoir-faire pour être cuisinées agréablement. Ce sont des mets de partage et, pour que la fête soit complète, il ne faut pas hésiter à les découper devant les invités.

## **LA CAILLE**

Il existe environ 200 espèces de cailles, classifiées selon la couleur et la maturité de leur chair brune, savoureuse et délicate.

Petit oiseau migrateur, la caille est identifiée comme la plus petite des volailles du monde. Elle appartenait, il n'y a pas si longtemps, à la famille des gibiers à plumes, mais aujourd'hui elle est de moins en moins chassée et de plus en plus domestiquée. Il est donc ainsi possible de la retrouver toute l'année à l'épicerie, toute dodue et toujours fraîche.

### **Achat**

La caille domestiquée pèse entre 200 et 300 g. On doit s'assurer que la proportion de chair est supérieure aux os et que la forme est arrondie et dodue. Comme il s'agit d'une volaille de très petite taille, on sert, pour une personne, de une-demi à une caille en entrée et deux cailles pour le plat principal.

### **Cuisson**

C'est une viande délicate. Il faut donc faire attention de ne pas assécher la chair durant la cuisson en la farcissant ou en l'entourant de lard ou de bacon, pour qu'elle reste tendre. Sa chair est encore plus savoureuse si elle est marinée, et le BBQ lui convient parfaitement. D'ailleurs, la caille se cuisine bien rôtie, grillée, braisée, à l'étouffé et se barde facilement. On peut servir cette volaille légèrement rosée.

Elle s'accompagne à merveille de fruits tels les cerises, pruneaux, citron et raisins.

### **Nutrition**

La caille est peu calorifique. Elle contient une fois et demie moins de gras que le bœuf. Elle est une excellente source de fer et une bonne source de vitamines du complexe B.

### **Conservation**

- Au réfrigérateur : la déposer dans une assiette, la couvrir de pellicule plastique, et la placer à l'endroit le plus froid du réfrigérateur.
- Au congélateur : elle se conserve difficilement au-delà de 7 jours. Pour une longue durée de conservation, il est donc préférable d'avoir recours à la congélation ou de mettre la viande en marinade.

### **Conseil**

Si vous ne voulez pas que vos invités jouent dans leur assiette, il est conseillé de l'acheter désossée, de la désosser partiellement avant de la cuisiner ou encore la servir en suprême.

## **LE FAISAN**

Le faisan est un oiseau originaire d'Asie qui a été introduit en Europe dès l'Antiquité. Au Canada, le faisan sauvage n'a jamais pu s'acclimater. Le faisan chassé est donc un faisan d'élevage, plus charnu et plus lourd que le faisan sauvage, à la chair fine, parfumée et moins musquée.

### **Achat**

On doit s'assurer que les membres sont intacts. La peau et la graisse doivent être de couleur dorée et la chair très foncée.

Si la femelle est plus tendre, le mâle est plus goûteux.

### **Cuisson**

Comme la chair du faisan est plutôt sèche, on l'agrémenté souvent d'une farce humide. Cette farce doit être introduite dans la volaille seulement au moment de la cuisson, car elle constitue un milieu propice au développement des bactéries.

Le faisan peut avoir une chair sèche et un peu dure. Une cuisson lente à l'étuvée devient un bon choix. Le vin et l'alcool conviennent particulièrement bien à la cuisson.

### **Nutrition**

À portions égales, le faisan contient près de deux fois moins de matières grasses que le bœuf. C'est une bonne source de fer et sa teneur en vitamines B12 est plus de deux fois plus élevée que celle du poulet et de la dinde. De plus, le faisan est faible en calories.

## Conservation

- Au réfrigérateur : le déposer dans une assiette, couvrir de pellicule plastique, et placer à l'endroit le plus froid du réfrigérateur.

## LE CANARD

Il existe environ 80 espèces de canards. Parmi les plus populaires, on retrouve les canards sauvages, et ceux d'élevage, comme le canard de Barbarie et celui de Pékin... sans oublier notre canard du lac Brome !

Le canard aurait été domestiqué en Chine, il y a 2000 ans. Bien qu'on puisse encore déguster du canard sauvage, l'essentiel de la consommation provient de canards d'élevage, parmi lesquels :

Canard de Barbarie	Originaire d'Amérique du sud, son intérêt culinaire tient à une carcasse plus abondamment garnie de masses musculaires «nobles» (cuisse, filets), une chair plus ferme et moins grasse que celle du canard commun.
Canard Mulard	Issu d'un croisement de la femelle pékinoise et du mâle de Barbarie, il est élevé essentiellement pour la production de foie gras.
Canard de Pékin	On l'appelle ainsi car il est issu d'une souche pékinoise découverte par les Asiatiques il y a 2000 ans. Il s'agit d'un canard d'élevage rapide. Le canard de Pékin est plus gras que celui de Barbarie.  Le canard du Lac Brome : Ayant vu le jour en 1912 sur la rive ouest du lac Brome, c'est le plus ancien établissement au Canada spécialisé dans l'élevage du canard de Pékin. Fière de perpétuer un savoir-faire familial, l'entreprise est passée d'une production d'environ 25 000 volailles à ses débuts à une production annuelle dépassant les 2 millions en 2006.

La chair du canard a une saveur plus ou moins musquée et la quantité de chair varie selon l'espèce, mais le poids du canard se situe toujours entre deux et trois kilos. Parmi les espèces sauvages, le colvert a la chair la plus réputée. Toutefois, on n'en consomme habituellement que les cuisses et les filets.

## Achat

Le canard doit avoir une peau souple d'aspect cireux et une apparence sèche. Un bon canard doit avoir la poitrine bien en chair. Sa graisse est blanche ou légèrement grise, selon l'espèce.

Il est préférable d'acheter un canard qui pèse au moins 1,5 kilo (3 livres). Un canard pesant moins de 1,5 kilo contient trop d'os par rapport à la quantité de chair.

## Cuisson

Le canard a une chair rouge, tendre et extrêmement savoureuse. Il ne faut pas trop la cuire, car elle deviendrait alors sèche et moins goûteuse. Il faut donc la servir rosée.

Entier, vous saurez que le canard est tendre si la partie inférieure de son bec et le bout de ses ailes sont flexibles.

### **Nutrition**

Le gras de canard est reconnu comme étant un «bon gras» puisqu'il est principalement constitué de gras de type mono-insaturé censé prévenir les affections cardiovasculaires.

### **Conservation**

- Au réfrigérateur : le déposer dans une assiette, couvrir de pellicule plastique, et placer à l'endroit le plus froid du réfrigérateur.

### **Infos - Foie gras**

Le foie gras est le foie du canard gavé de maïs durant une période minimale de douze jours. La dénomination «foie gras», telle que réglementée dans plusieurs pays, désigne un produit prêt à manger qui contient au moins 20 % de foie gras de canard. Si le produit contient des foies ou des parties d'autres animaux, il faut alors ajouter à la dénomination «foie gras» les termes «pâté», «terrines» ou «galantine».

## **LE COQUELET**

Le coquelet, qu'on appelle aussi poulet de Cornouailles, est issu d'un croisement entre une poule *White Rock* et un poulet *Cornish*. Il est une catégorie d'oiseau et non une espèce. C'est une femelle poulet de petite de petite taille, abattue à 28 jours.

Le coquelet est reconnu par tous les gourmets pour la finesse de sa chair. «Blanc» ou «jaune», le succès de cette volaille est lié à la croissance lente de ses espèces et à son alimentation naturelle lui conférant une qualité incomparable.

### **Achat**

Une fois les abats retirés, il pèse de 700 grammes à un kilo et la moitié moins, une fois désossé. Il s'agit d'un produit de spécialité à la chair fine et délicate. C'est pourquoi c'est un choix idéal pour une personne seul ou un couple qui désire manger de la volaille sans toutefois faire cuire un poulet ou une dinde.

Le coquelet est vendu entier, frais ou surgelé. Recherchez les mêmes caractéristiques que pour toutes les volailles : chair dodue, une peau bien claire et sans taches.

### **Cuisson**

Il peut être cuit entier, farci ou non, et coupé en moitiés. Il se cuisine de la même façon qu'une petite volaille, soit à 180°C (350°F) pendant environ 45 minutes.

La chair maigre s'assèche facilement à la cuisson. C'est pourquoi il faut le badigeonner de gras avant de le faire cuire. Pour assurer la tendreté, on peut déposer de minces tranches de beurre entre la peau et la chair avant la cuisson. Pour éviter le dessèchement, on recommande aussi de le farcir.

Farci ou non, il faut bien le ficeler avant la cuisson afin d'obtenir une meilleure présentation.

### **Nutrition**

Avec seulement 154 Kcal pour 100g de viande, il sera le partenaire idéal pour vos menus équilibrés.

## LE POULET

Le poulet est aujourd'hui consommé presque partout dans le monde et jamais dans l'histoire n'a-t-il été aussi populaire.

Petit de la poule, mâle ou femelle, le poulet fut domestiqué en Asie, il y a plus de 4 000 ans. Il a, aujourd'hui, une place de choix dans toutes les cuisines nationales. D'ailleurs, chaque Québécois consomme près de 29 kg de poulet par an.

Les nouvelles méthodes d'élevage et la génétique ont aussi contribué à l'amélioration de l'espèce et les nombreuses recherches en diététique confirmant les bénéfices pour la santé du poulet par rapport à la viande rouge ont fortement contribué à cette popularité toujours croissante.

Poulet de grain	Tous les poulets vendus sur le marché sont nourris de moulée composée d'orge et de plusieurs types de grains. L'alimentation de toutes les volailles est constituée en grande partie de grains et de sous-produits céréaliers, de graines protéagineuses et de tourteaux (canola et soya).
Poulet certifié biologique	Un élevage de volaille d'appellation «biologique» doit respecter des normes spécifiques. Les conditions de vie des poulets doivent être considérées comme «naturelles», leur alimentation doit être équilibrée et constituée de grains certifiés biologiques. Les produits utilisés doivent être exempts de pesticide, engrais chimique ou farine animale. Aucun colorant chimique, arôme artificiel ou additif de synthèse ne peut être utilisé à n'importe quelle étape de l'élevage.

### Achat

La carcasse d'une volaille pèse à peu près toujours le même poids, donc si vous achetez une volaille plus grosse, la différence de prix est essentiellement de la viande en plus.

### Cuisson

Quelle polyvalence qu'offre le poulet ! Rôti, farci, grillé en morceaux, mijoté en poulet chasseur, coq au vin ou en cari, sauté à l'asiatique, froid en salade ou en aspic; les possibilités sont aussi illimitées que l'imagination des chefs, petits et grands!

### Nutrition

Le poulet est une viande plus maigre que le porc, le bœuf ou l'agneau. En fait, il représente la viande santé par excellence. Il arrive en tête des viandes maigres avec un gramme de gras saturé par portion de 100 grammes de viande blanche cuite, sans la peau. De plus, il est une excellente source de protéines et de vitamines du complexe B (niacine, B6 et B12) : près de 30 grammes par 100 grammes de viande blanche.

La viande des cuisses est plus riche en gras que celle de la poitrine et la peau contient jusqu'à 10 fois plus de gras que la chair. À noter que la chair blanche est moins grasse que la chair brune.

## Conservation

- Poulet entier : 1-3 jours
- Poulet découpé : 1-2 jours
- Abats : 1-2 jours
- Poulet haché : 1 jour
- Vous avez un changement au programme et vous avez besoin de quelques jours de plus que prévu ? Faites-le cuire. Vous gagnerez ainsi 3 à 4 jours.

## LE DINDON

Originaires d'Amérique du Nord, la dinde et le dindon ont été introduits en Europe par les Espagnols qui, se croyant en Inde lorsqu'ils découvrirent l'espèce au Mexique, lui donnèrent le nom de « poule d'Inde ».

Farcie aux marrons en France et aux Royaumes Unis, aux croutons et à la sauge au Québec, à la viande et aux tomates en Grèce, aux noix au Portugal, la dinde trône au réveillon de Noël sur les tables d'Europe et d'Amérique. Aux Etats-Unis, la dinde farcie est le mets traditionnel de l'Action de grâce et de Noël depuis qu'elle servit, en 1620, de repas aux colons débarqués du Mayflower, sur les côtes du Massachusetts. On la sert aujourd'hui accompagnée de gelée ou de confiture de canneberges.

## Cuisson

Agrémentez la saveur de votre dindon en ajoutant des assaisonnements tels l'ail, l'estragon, le thym et la sarriette.

Arrosez le dindon de jus de citron, de lime, d'orange ou d'un vinaigre de fruit.

Quelques trucs pour bien réussir la cuisson de votre dindon :

- Arroser fréquemment.
- Emballer d'un papier d'aluminium après 1h30 de cuisson.
- Afin que les sucs ne caramélisent pas trop vite, démarrer la cuisson à feu doux et augmenter progressivement.
- Lorsque la cuisson est terminée, laissez reposer la dinde un bon quart d'heure au chaud. Elle deviendra savoureuse à souhait.

## Nutrition

C'est sans doute la volaille la plus équilibrée tant par sa richesse en protéines que par sa teneur en minéraux et vitamines, proche de la viande rouge maigre et du poisson.

## LA PINTADE

Ce sont les marins portugais qui ont ramené d'Afrique la *pintada*, qui signifie «poule peinte» en portugais, en raison des pointillés blancs qui semblent être peints sur son plumage grisâtre.

Il existe trois variétés de pintades : la pintade noire, la pintade blanche et la pintade domestique ou commune. Il n'existe qu'un seul couvoir de pintades au Québec, situé à Drummondville. 60 % des pintadeaux qui y sont produits sont destinés au Québec et 40 % à l'exportation.

### Achat

C'est un produit raffiné qui est vendu entier, frais ou surgelé.

### Cuisson

La pintade a la taille d'un petit poulet et possède un plumage varié et une chair légèrement musquée. On peut la préparer avec une étonnante diversité de compléments aromatiques, comme les oranges, les pruneaux, les raisins et les ananas, ou avec des herbes comme le thym, la sauge et les feuilles de laurier. Les fruits et la pintade font excellent ménage. Les agrumes, raisins, pruneaux, ananas, pêches, pommes, canneberge et le lait de coco lui vont à merveille.

### Nutrition

La pintade se distingue par son faible taux de matières grasses et de cholestérol (si elle n'est pas bardée). Pour une même grosseur de portion, elle contient trois fois moins de gras que le bœuf.

La pintade se distingue également par son faible taux de gras saturés. Elle est également faible en calories et est une bonne source de vitamines du complexe B. Son contenu en fer est toutefois près de 2 fois moins élevé que le poulet et la dinde.