



Poulet bouilli maison

<http://www.soscuisine.com/recette/poulet-bouilli-maison>



1000 ml de poulet bouilli (2000 ml de bouillon de poulet)
Préparation 10 min
Cuisson 1 h 30 min

Ingrédients

2	oignons, coupés en quartiers	400 g
3	clous de girofle	0.1 g
1	poireaux, coupés en tronçons	300 g
2	carottes, coupées en deux	200 g
2 tiges	céleri, coupé en deux	140 g
1	poulet entier	1.4 kg
2	feuilles de laurier	0.4 g
12 tasses	eau, 5-6 cm au dessus du poulet	3 L
1/2 c.à thé	poivre en grains	2 g
3/4 c.à thé	sel	4 g
	étamine/coton à fromage	

Méthode

1. Préparer les légumes. Couper les oignons en quartiers et piquer un quartier de 3 clous de girofle. Couper le poireau en tronçons. Couper les carottes et les branches de céleri en deux. Déposer les légumes, le poulet entier, sans les abats, et les feuilles de laurier dans une marmite. Couvrir d'eau froide (5-6 cm au dessus du poulet). Ajouter le poivre en grains et le sel (peu, on peut en rajouter par la suite). Porter à ébullition. Baisser la chaleur: le bouillon doit juste frémir. Cuire à découvert pendant 1 h, en éliminant l'écume en surface à l'aide d'une cuillère ou d'une écumoire.
2. Retirer le poulet, le désosser, laisser refroidir quelques minutes, puis réserver la chair au réfrigérateur dans un récipient étroit en couvrant avec un peu de bouillon.
3. Vérifier l'assaisonnement du bouillon. Remettre la carcasse dans la marmite et poursuivre la cuisson à feu doux encore 1/2 heure. Laisser refroidir, éliminer les légumes et la carcasse et filtrer au tamis fin à l'aide d'un coton-fromage. Verser dans

Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive	
pour 100 mL (130g)	
Teneur	% VQ*
Calories 140	
Lipides 6 g	9 %
saturés 1.5 g + trans 0 g	7 %
Cholestérol 40 mg	
Sodium 190 mg	8 %
Glucides 7 g	2 %
Fibres 1 g	6 %
Sucres 2 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A	40 %
Vitamine C	8 %
Calcium	2 %
Fer	8 %

* VQ = valeur quotidienne

Portions du Guide alimentaire canadien

1 portion de cette recette équivaut à:

- ☒ **Légumes et fruits:** 1 portion
- ☐ **Produits céréaliers:** 0 portion
- ☐ **Lait et substituts:** 0 portion
- ☒ **Viandes et substituts:** 1/2 portion

Échanges DIABÉTIQUES

1 portion de cette recette équivaut à:

Groupe d'aliments	Échanges
Légumes	0
Viandes et substituts	0

Allégations

Sans :

Sucre ajouté

des récipients, couvrir et mettre au réfrigérateur. Dégraisser à l'aide d'une cuillère seulement au moment de l'utilisation puisque la graisse en surface aide à préserver le bouillon.

La recette de base avec un poulet donne environ 1 litre (4 tasses) de viande et 2 litres (8 tasses) de bouillon.

Observations

Se conserve 5 jours au réfrigérateur; jusqu'à 4 mois au congélateur.