

## MÉTHODE DE CUISSON POUR Poitrines de Poulet et Côtelettes Cuites au Four.

Par Ghislain Bonneau a gbphotodidactical.ca

Dernière Révision 2012-01-27

Temps de préparation ; 10 minutes

Temps de cuisson ; 1 heure.

**Cette méthode de cuisson va vous donner des viandes tendres et Juteuses et en plus permet de garder le four propre puisque le plat de pyrex est recouvert de papier d'aluminium il n'y auras pas d'éclaboussement.**

### POITRINES DE POULET OU DE DINDE CUITES AU FOUR.

Pour poitrines de poulet désosser et sans peaux ou avec os et peau ou pour poitrines coupé en deux ou complètes. Mais les poitrines doivent être placés les une à côté des autres et pas les unes sur les autres.

Placez les poitrines dans un Plat en Vitre de Pyrex rectangulaire d'environ 9 par 13 pouces et 2 ½ de haut puis ajouter environ ½ pouce d'eau dans le fond du plat. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre et de la poudre d'ail et du paprika, ou utiliser ma recette de sauce B.B.Q. Couvrir le plat complètement et étanchement d'un papier d'aluminium et placer au four **NON préalablement chauffer, ceci est important.**

Ajuster la hauteur du grill du Four au milieu. Après avoir mis le plat, ou les plats au four ajuster la température du four à 350 degré F. et laisser cuire pendant une heure. Comptez le temps seulement à partir du moment où vous mettez les plats dans le four et que vous ajuster la température du four.

Après une heure sortir les plats de pyrex du four et enlever le papier d'aluminium et transféré les poitrines immédiatement dans un autre plat pour qu'elles puissent refroidir ou servir les poitrines immédiatement. Pour congeler les poitrines attendre qu'elles soient bien refroidies et les envelopper individuellement dans un papier cellophane et placer au congélateur. **La même méthode peut s'appliquer pour faire cuire des poitrines de dindes, simplement ajouter 10 à 15 minutes de plus au temps de cuisson. Cette recette n'est pas pour un Poulet ou Dinde entier mais seulement pour des Poitrines ou cuisses. Pour cuire des Ailes avec cette méthode simplement réduire le temps de cuisson.**



### COTELETTES DE PORC, DE BOEUF OU D'AGNEAU CUITES AU FOUR.

**Temps de préparation ; 15 minutes - Temps de cuisson ; 2 heure et 15 minutes.**

Préalablement faire saisir toutes les côtelettes de tout les cotes a feux moyen avec 4 A 6 C.A. Soupe d'huile d'olive. Si vous avez beaucoup de côtelette à faire saisir rajouter de l'huile d'olive au besoin. Il devrais toujours en avoir un peu au fond du pot mais pas trop. Ne mettre que juste assez de côtelettes à la fois pour seulement couvrir le fond du plat. Ceci est pour qu'il cuises plus facilement et pour préservé leur jus et toute leur saveur.

Lorsque toutes les côtelettes sont bien saisies les placer dans un plat en Vitre de Pyrex et y ajouter ¼ de pouce d'eau et badigeonner les côtelettes généreusement de sauce B.B.Q. (chaude) Couvrir le plat complètement et hermétiquement de papier d'aluminium tout en tournant le papier sous les poignées et mettre au four **préalablement chauffer à 350 degré f.** Comme pour le Poulet placer la grille du four au milieu. C'est une bonne idée de mettre deux épaisseur de papier d'aluminium entre le plat et le grill du four pour ne pas que les côtelettes brûlent au fond. Cuire a 350 degré f. pendant 45 minutes puis baisser le four **a 200 degré f.** pendant une heure et demi. Normalement une heure et demis seras très suffisant mais cela peut prendre un peut plus longtemps pour de plus grosse côtelettes. Ne pas ouvrir le four ni le papier d'aluminium durant tout le temps de la cuisson. Sortir du four et re-Badigeonner légèrement les côtelettes de la sauce B.B.Q. chaude et servir.



### **COTELETTES DE PORC, DE BOEUF OU D'AGNEAU CUITES AU FOUR ET FINI SUR B.B.Q.**

Comme pour ci haut préalablement faire saisir les côtelettes. Cuire au four comme ci haut avec le papier d'aluminium mais pour une heure seulement à **325 degré f.** dans un four préchauffer. Puis retirer les côtelettes du four et laisser reposer pour 30 minutes **sans enlever le papier d'aluminium.** Après 30 minutes re-badigeonner les côtelettes et les cuire sur un B.B.Q. Pré chauffer le B.B.Q. à température moyenne et fermer le couvert. Tourner et badigeonner les côtelettes un ou deux fois de sauce B.B.Q. et jusqu'à ce que les côtelettes soient bien cuites. Le temps de cuisson sur le B.B.Q. peut varier selon la sorte et grosseur du B.B.Q. utilisé. Normalement les côtelettes devraient être prêtes lorsque la viande commence à décoller des Os.

**BON APPÉTIT.**

