

Cuire ou réchauffer un poulet rôti

À afficher dans la cuisine.
Repères d'un rôtiiseur de marché,
pour une volaille de 1,4 à 1,8 kg.

Réchauffer un poulet déjà rôti

2 temps

Le seul secret : doux et couvert, puis vif et découvert.

- 1 Sortez-le du réfrigérateur **20 minutes avant**. Un poulet glacé demande plus de four, et c'est le four qui dessèche.
- 2 Préchauffez à **150 °C**. On ne cuit pas : il est déjà cuit, on le remet en température.
- 3 Deux cuillères d'eau dans le plat, **couvrez d'aluminium**. La vapeur empêche la chair de sécher.
- 4 Enfournerez **30 à 35 min** à couvert (entier, sortant du froid). La peau ramollit : c'est normal.
- 5 Retirez l'aluminium, montez à **210 °C, 8 minutes**. C'est ce passage qui redonne le croustillant. Ne le sautez jamais.

Cuire un poulet cru

40 min/kg

plus 20 minutes, à 200 °C en chaleur classique.

- 1 Sortez-le **30 minutes avant**. Une volaille glacée cuit sèche au bord et rosée au cœur.
- 2 Préchauffez à **200 °C** (180 °C en chaleur tournante, et retirez un dixième du temps).
- 3 Enfournerez **sur une grille**, un verre d'eau dans la lèchefrite pour que le jus ne brûle pas.
- 4 Arrosez **toutes les 20 minutes**, avec le jus du plat, jamais avec de l'eau froide.
- 5 Sortez-le à **75 °C à cœur**, mesurés dans l'épaisseur de la cuisse, près de l'os.
- 6 Laissez reposer **15 minutes** à couvert. Sans repos, le jus part sur la planche.

POIDS DE LA VOLAILLE	CUISSON À 200 °C	REPOS	TOTAL AVANT SERVICE
1,0 kg	1 h 00	10 min	1 h 10
1,2 kg	1 h 08	10 min	1 h 18
1,4 kg	1 h 16	15 min	1 h 31
1,6 kg	1 h 24	15 min	1 h 39
1,8 kg	1 h 32	15 min	1 h 47

LES TROIS ERREURS QUI SÈCHENT UN POULET, ET LES TEMPÉRATURES

Le micro-ondes sur un poulet entier : la peau devient caoutchouteuse et ne revient plus. **Le four trop chaud au réchauffage** : au-dessus de 160 °C, on cuit une seconde fois au lieu de réchauffer. **Pas de repos après cuisson** : l'étape la plus négligée, et celle qui change le plus le résultat.

Le thermomètre tranche, pas la montre : un four domestique peut s'écarter de 20 degrés de sa température affichée. Volaille cuite : 75 °C à cœur. Volaille réchauffée : 65 °C suffisent, elle est déjà cuite. Maintien au chaud : au-dessus de 63 °C.