LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

# 100 cuisses de poulet

*Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.*

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-cuisses-de-poulet**

# I. Table des Matières de l’Ouvrage


### La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

### L'Aviculture Gastronomique Française : Analyse Structurelle, Historique et Technique d'une Exception Culturelle

1. Introduction : Le Gallinacé comme Vecteur d'Identité Nationale
2. I. L'Ingénierie de l'Élevage : Races Autochtones et Architecture des Labels
3. A. La Biodiversité Avicole : Un Patrimoine Génétique Régional
4. B. Le Label Rouge : La Codification de la « Qualité Supérieure »
5. C. L'Excellence Géographique : AOP et IGP
6. II. Sociologie et Histoire : Le Poulet comme Récit National
7. A. La Dimension Politique : Du "Bon Roi" à la République
8. B. Le Rituel Social : Le Poulet Rôti Dominical
9. III. Techniques Culinaires et Répertoire Classique
10. A. Les Modes de Cuisson Fondamentaux
11. B. L'Architecture des Sauces
12. C. Les Grandes Garnitures du Répertoire Escoffier
13. IV. Recettes Emblématiques et Identités Régionales
14. A. La Poularde Demi-Deuil : L'Héritage des Mères Lyonnaises
15. B. Le Coq au Vin : La Sublimation par le Vin
16. C. Le Poulet Vallée d'Auge : L'Identité Normande
17. D. Le Poulet Basquaise : Le Soleil du Sud-Ouest
18. E. Le Poulet Célestine : L'Histoire Romantique
19. F. Le Poulet Gaston Gérard : L'Ambassadeur Bourguignon
20. Conclusion

## Introduction

1. Structure du Livre
2. Le Choix des Ingrédients
3. Matériel Indispensable

## 1 Cuisses Confites et Techniques Lentes

1. Cuisses de poulet confites à l'huile d'olive et thym
2. Cuisses confites au gras de canard et ail rose de lautrec
3. Cuisses confites à l'huile de tournesol et herbes de provence
4. Cuisses confites sous vide basse température
5. Cuisses confites au saindoux et laurier
6. Cuisses confites à l'huile d'arachide et gingembre
7. Cuisses confites traditionnelles du périgord
8. Cuisses confites express à la cocotte-minute
9. Cuisses confites aux épices douces et miel
10. Cuisses confites au vin blanc et estragon
11. Cuisses confites à l'orientale, cannelle et orange
12. Cuisses confites végétales à l'huile de coco

## 2 Cuisses Braisées et Mijotées

1. Cuisses braisées au vin rouge de bourgogne
2. Cuisses braisées aux légumes racines d'hiver
3. Cuisses braisées à la bière blonde et oignons
4. Cuisses braisées aux champignons des bois
5. Cuisses braisées au cidre de normandie
6. Cuisses braisées à la provençale, tomates et olives
7. Cuisses braisées au bouillon de volaille et vermicelles
8. Cuisses braisées aux pruneaux et armagnac
9. Cuisses braisées à l'indienne, lait de coco et épices
10. Cuisses braisées chasseur aux morilles
11. Cuisses braisées au porto et échalotes confites
12. Cuisses braisées aux haricots blancs cassoulet-style

## 3 Cuisses Farcies Traditionnelles

1. Cuisses farcies à la chair à saucisse et fines herbes
2. Cuisses farcies aux champignons et fromage de chèvre
3. Cuisses farcies au riz sauvage et cranberries
4. Cuisses farcies à la bretonne, andouille et oignons
5. Cuisses farcies méditerranéennes aux légumes du soleil
6. Cuisses farcies au foie gras et truffes
7. Cuisses farcies orientales aux fruits secs et épices
8. Cuisses farcies au quinoa et légumes verts
9. Cuisses farcies à l'ancienne, pain et persil
10. Cuisses farcies aux marrons et lardons
11. Cuisses farcies aux épinards et ricotta
12. Cuisses farcies exotiques à l'ananas et gingembre

## 4 Cuisses Rôties et Grillées

1. Cuisses rôties aux herbes de provence et citron
2. Cuisses rôties à l'ail et romarin
3. Cuisses rôties laquées au miel et soja
4. Cuisses rôties aux épices cajun
5. Cuisses grillées marinées au yaourt et menthe
6. Cuisses grillées à la plancha, sauce chimichurri
7. Cuisses rôties aux pommes et calvados
8. Cuisses grillées tandoori françisées
9. Cuisses rôties farcies sous la peau aux herbes
10. Cuisses grillées à la diable, moutarde et chapelure
11. Cuisses rôties aux quarante gousses d'ail
12. Cuisses grillées tex-mex au piment et lime

## 5 Cuisses en Sauce Crémeuse

1. Cuisses à la crème d'estragon classique
2. Cuisses sauce suprême aux champignons
3. Cuisses au curry doux et lait de coco
4. Cuisses à la moutarde à l'ancienne et crème
5. Cuisses sauce aux morilles et vin jaune
6. Cuisses à la crème de poireaux et ciboulette
7. Cuisses sauce au roquefort et noix
8. Cuisses à la crème d'ail et fines herbes
9. Cuisses sauce au vin blanc et échalotes
10. Cuisses à la crème de champagne et estragon
11. Cuisses sauce à l'américaine, cognac et tomates
12. Cuisses au lait de coco et citronnelle

## 6 Cuisses Exotiques et du Monde

1. Cuisses teriyaki japonaises au sésame
2. Cuisses adobo philippines au vinaigre et soja
3. Cuisses jerk jamaïcaines aux épices chaudes
4. Cuisses tikka masala à l'indienne
5. Cuisses tajine marocaines aux olives et citrons confits
6. Cuisses coq au vin à la chinoise, vin de riz
7. Cuisses cacciatore italiennes aux tomates
8. Cuisses paprikash hongroises à la crème aigre
9. Cuisses mole mexicaines au chocolat et piments
10. Cuisses tandoori au yaourt et épices indiennes
11. Cuisses satay thaïlandaises au beurre de cacahuète
12. Cuisses yassa sénégalaises aux oignons et citron

## 7 Cuisses en Cocotte et One-Pot

1. Cuisses en cocotte aux légumes d'automne
2. Cuisses one-pot riz et légumes méditerranéens
3. Cuisses en cocotte à la bière et choucroute
4. Cuisses pot-au-feu de volaille aux légumes anciens
5. Cuisses en cocotte aux haricots verts et tomates
6. Cuisses one-pot quinoa aux légumes colorés
7. Cuisses en cocotte aux petits pois et carottes
8. Cuisses mijotées aux lentilles et légumes racines
9. Cuisses en cocotte aux flageolets et herbes
10. Cuisses one-pot orge perlé et champignons
11. Cuisses en cocotte aux cocos de paimpol
12. Cuisses pot-au-feu moderne aux légumes oubliés

## 8 Cuisses Spéciales et Créatives

1. Cuisses désossées roulées aux herbes
2. Cuisses en ballotine farcie aux champignons
3. Cuisses panées aux cornflakes et parmesan
4. Cuisses laquées au sirop d'érable et moutarde
5. Cuisses en croûte de sel aux herbes
6. Cuisses fumées maison au bois de hêtre
7. Cuisses sous vide aux agrumes et thym
8. Cuisses caramélisées au vinaigre balsamique
9. Cuisses en papillote aux légumes asiatiques
10. Cuisses confites puis grillées, technique mixte
11. Cuisses marinées 24h aux épices berbères
12. Cuisses glacées à l'orange et gingembre

## 9 Cuisses Santé et Diététiques

1. Cuisses vapeur aux légumes verts et gingembre
2. Cuisses grillées sans matière grasse, marinade légère
3. Cuisses mijotées aux légumes, version allégée
4. Cuisses rôties aux herbes, cuisson sans ajout de gras

# II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

## Une Structure Éditoriale Cohérente

La collection "Une Encyclopédie Culinaire Française" est organisée en quatre grandes catégories complémentaires qui, ensemble, offrent une cartographie complète de notre patrimoine culinaire :

Un Ouvrage Accessible à Tous

Malgré son caractère encyclopédique et l'exhaustivité de son approche, cette collection a été conçue pour être accessible et pratique :

Une Collection en Évolution

La collection "Une Encyclopédie Culinaire Française" est un projet vivant, conçu pour s'enrichir au fil du temps. De nouveaux volumes viendront compléter les premiers, explorant d'autres facettes de notre patrimoine culinaire. Nous invitons d'ailleurs nos lecteurs à contribuer à cette œuvre collective en partageant leurs recettes familiales, leurs découvertes régionales ou leurs réinterprétations créatives.

Car c'est bien là l'essence de ce projet : créer une œuvre collaborative qui, tout en s’inspirant et finalement préservant le passé, participe activement à la vitalité présente et future d’un patrimoine gastronomique élargi. Nous ne sommes pas simples archivistes d'une tradition figée, mais bien des créateurs, acteurs d'une transmission vivante et créative.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## Introduction : Le Gallinacé comme Vecteur d'Identité Nationale

Dans le paysage culinaire mondial, la France occupe une position singulière où le poulet ne se définit pas simplement comme une source de protéines standardisée, mais comme le pivot d'un système complexe mêlant agronomie de terroir, histoire politique et haute technicité saucière. Contrairement aux modèles anglo-saxons souvent axés sur l'efficience industrielle, le modèle français, tel qu'il ressort de l'analyse des cahiers des charges et des traditions régionales, privilégie une segmentation qualitative extrême. Cette approche transforme le gallinacé en un marqueur culturel, oscillant entre le plat de subsistance paysanne — la poule au pot — et le summum du raffinement bourgeois — la poularde demi-deuil.

Ce rapport se propose d'examiner de manière exhaustive les strates qui composent l'univers du poulet en cuisine française. L'analyse débutera par une étude agronomique des races patrimoniales et des signes officiels de qualité (AOP, IGP, Label Rouge), véritables outils de protection du goût. Elle se poursuivra par une exploration sociologique et historique, démontrant comment la consommation de volaille a servi de baromètre politique, d'Henri IV à la République moderne. Enfin, nous détaillerons l'ingénierie culinaire française, disséquant les techniques de cuisson, les sauces mères et les garnitures codifiées par Auguste Escoffier, qui constituent la grammaire fondamentale de cette cuisine.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## I. L'Ingénierie de l'Élevage : Races Autochtones et Architecture des Labels

La spécificité française réside dans la préservation d'une biodiversité avicole liée à des terroirs précis, encadrée par des signes officiels de qualité (SIQO) qui ne sont pas de simples arguments marketing, mais des garanties légales de méthode de production.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## A. La Biodiversité Avicole : Un Patrimoine Génétique Régional

La France maintient un catalogue de races anciennes dont les caractéristiques phénotypiques et organoleptiques déterminent des usages culinaires spécifiques. Ces races ne sont pas interchangeables ; elles répondent à des climats et des traditions locales distincts.

Les Races de Grand Format et de Chair

L'analyse des ressources génétiques révèle des races majeures adaptées à la production de viande de haute qualité :

Les Races Régionales et Naines

Le patrimoine inclut également des races plus localisées ou ornementales qui participent à la diversité biologique :

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## B. Le Label Rouge : La Codification de la « Qualité Supérieure »

Créé dans les années 1960 en réaction à l'industrialisation de l'agriculture, le Label Rouge est le socle de la volaille fermière française. Il garantit organoleptiquement une qualité supérieure au standard.

Les Piliers du Cahier des Charges

L'analyse des textes réglementaires met en évidence quatre critères fondamentaux qui distinguent structurellement ces volailles :

**Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume**

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 cuisses de poulet » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-cuisses-de-poulet**.