

Filets, cuisses, escalopes de volailles fermières...

## les découpes idéales

pour des recettes gourmandes et express



Dossier de presse - Printemps-Eté 2007

Volailles Fermières Label Rouge



## Choisissez votre morceau préféré !

aiguillettes, suprêmes, cuisses, tout un choix gourmand qui aiguise les appétits et vous ouvre les portes de recettes faciles et express.

## Pensez-y plus souvent !

Faites-vous plaisir avec les découpes de Volailles Fermières Label Rouge. Il y en a pour tous les goûts ! Leurs atouts ? Elles sont **simples d'emploi et surtout rapides à préparer**. Emincées, marinées, poêlées, grillées, sautées, avec une sauce légère, des aromates ou des épices, une touche de tradition ou d'exotisme... le choix est immense.

Une solution vraiment idéale pour consommer encore plus souvent de la volaille de qualité.

Autre avantage, les découpes Label Rouge offrent les mêmes garanties de qualité, si plébiscitées sur la volaille entière ! Alors pourquoi ne pas les adopter plus souvent ?

## La volaille, source de protéines

Il est bon de le rappeler, nous avons tous un besoin quotidien de protéines. La viande de la volaille fermière en est une source privilégiée. Très digeste et particulièrement appréciée pour sa faible teneur en matières grasses, elle convient à tous et plus particulièrement aux bébés (dès 6-8 mois), aux enfants, aux sportifs, aux personnes âgées. Elle fait également merveille dans le cadre des régimes-minceur où elle figure en tête des protéines recommandées.

Avec les découpes de volailles fermières Label Rouge, assurez à toute la famille l'**indispensable apport journalier en protéines** recommandé par le PNNS (1 à 2 fois par jour).

## Toujours sous la main

Vous trouverez les découpes de Volailles Fermières Label Rouge, signalées par leur étiquette Label Rouge :

- **chez votre boucher-volailleur**, qui se fera un plaisir de préparer

les morceaux de votre choix.

- **dans les grandes surfaces**, au rayon frais, présentées en barquette sous film.



## Taboulé d'émincé de poulet fermier Label Rouge aux fèves fraîches

Temps de préparation 15 mn

Temps de cuisson 25 mn

Pour 4 personnes

- 2 filets de poulet fermier Label Rouge
- 150 g de millet\*
- 2 petites tomates
- 200 g de fèves fraîches (ou surgelées)
- 2 petits oignons nouveaux
- 1/3 botte de persil
- sel de Guérande, poivre du moulin
- 3 cuillers d'huile d'olive
- 1 citron

Faites chauffer les grains de millet à sec dans une sauteuse. Dès qu'ils commencent à dorer, versez deux fois leur volume d'eau bouillante, couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen. Égouttez, ajoutez 2 cuillers d'huile d'olive et le jus du citron. Salez et poivrez.

Faites bouillir  $\frac{3}{4}$  de litre d'eau. Cuisez-y les fèves 10 minutes puis égouttez. Coupez les tomates en petits cubes, émincez les oignons, ajoutez-les au millet, ainsi que le persil ciselé et les fèves. Mélangez.

Disposez les filets de poulet entiers dans une poêle avec 1 cuiller d'huile d'olive bien chaude. Faites dorer sur les 2 faces puis baisser le feu jusqu'à cuisson complète.

Émincez le poulet et incorporez-le à la préparation. Réservez au frais avant de servir.

\*Vous pouvez également utiliser du blé en grains ou, pour une cuisson plus rapide, de la semoule de couscous, du quinoa ou du boulghour.

# Cuisses de poulet fermier Label Rouge marinées à l'orange et pois gourmands

Temps de préparation 10 mn

Temps de cuisson 30 mn

Pour 2 personnes

- 2 cuisses de poulet fermier Label Rouge
- 2 oranges
- 200 g de pois gourmands
- sel de Guérande, poivre du moulin
- sel, poivre
- 1 cuiller à soupe de miel
- le jus d'1 orange
- 1 cuiller à café d'eau de fleur d'oranger

## Pour la marinade :

- 1 gousse d'ail
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à 200°C (th.7). Ecrasez l'ail, préparez la marinade dans un plat creux, répartissez bien sur les cuisses de poulet, puis filmez le tout. Mettez au réfrigérateur le temps de préparer les oranges et les pois gourmands.

Pelez à vif les oranges et réservez les quartiers. Faites cuire les pois gourmands 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Passez-les aussitôt sous l'eau bien froide pour conserver leur couleur verte et égouttez-les.

Disposez les cuisses de poulet dans un plat allant au four, versez la marinade et enfournez pendant 20 minutes en arrosant de temps en temps. Ajoutez les quartiers d'oranges et les pois gourmands et laissez cuire encore 10 minutes.

Servez très chaud accompagné d'un riz blanc.



## Résultats de l'étude BVA : Va te faire cuire un bon poulet !

En février 2007, les Volailles Fermières Label Rouge ont commandé une étude sur la consommation du poulet entier auprès d'un panel national constitué de personnes âgées de 20 à 35 ans.

Bonne nouvelle, les résultats démontrent **un choix indiscutable pour la qualité : 82% choisissent un poulet entier fermier et/ou Label Rouge**. Bravo ! D'autant que ce chiffre significatif augmente encore dans les foyers avec enfants.

Par ailleurs, **13% des personnes interrogées souhaitent plus d'informations, en particulier des idées de recettes simples et réalisables en un minimum de temps**, pour les cuisiner davantage.

Pour autant, si une bonne volaille rôtie est toujours associée à un moment gourmand, au quotidien, la formule du poulet entier ne convient pas forcément à tout le monde. **Pour 25% des consommateurs interrogés qui sont des mono-foyers, elle représente une quantité trop importante.**

Un chiffre qui incite les Volailles Fermières Label Rouge à rappeler **l'intérêt des morceaux ou découpes**, qui offrent des possibilités de recettes express.

\* Etude BVA menée en février 2007 pour les Volailles Fermières Label Rouge.

## L'Elevage fermier en volailles, ça change tout...

Pour...

- **Le respect de l'environnement** : grâce à une agriculture durable pratiquée par les éleveurs de volailles Label Rouge, un élevage de proximité ancré dans les régions françaises.
- **Le bien-être animal** : nos volailles sont heureuses et vivent en plein air tout au long de la journée.
- **Le goût** : des qualités gustatives supérieures vérifiées à l'aveugle et garanties officiellement par le logo Label Rouge.
- **La garantie** : assurée par des contrôles à tous les niveaux de la production et par une étiquette numérotée affichant la traçabilité.
- **L'alimentation** : nos volailles sont nourries de céréales complétées de protéines végétales. Une alimentation naturelle et équilibrée.

[www.volaillelabelrouge.com](http://www.volaillelabelrouge.com)

Choisir une volaille fermière Label Rouge,  
c'est bon pour moi et pour la nature.



Service de Presse Volailles Fermières Label Rouge  
Via Nova Ankea - 48, rue de Provence - 75009 Paris - Tél. 01 53 32 28 71  
Contact : Céline Chanvin et Séverine Bernard  
[severine.bernard@groupe-vianova.com](mailto:severine.bernard@groupe-vianova.com)