



## La recette du Dimanche

### Poulet Fermier Label Rouge rôti et légumes nouveaux

Préparation : 15 mn - cuisson : 1h15

#### Ingrédients

- 1 Poulet Fermier Label Rouge
- 1 botte de petits oignons nouveaux
- 1 botte de carottes nouvelles
- 1 barquette de pommes de terre Pompadour Label Rouge
- 1 bouquet de cerfeuil
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 cuillère à café de sucre en poudre

#### Pour la cuisson du poulet

- préchauffez le four 10 mn à 200°C (th.7)
- coupez le citron en dés avec sa peau et hachez la moitié du vert des oignons ; disposez-les à l'intérieur du poulet
- déposez le poulet dans un plat, enduisez-le avec 1 cuillerée d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez
- dès qu'il commence à bien dorer, ajoutez ½ verre d'eau et baissez la température à 180°C (th.6)
- arroser régulièrement jusqu'à la fin de la cuisson (1h15)

#### Pour les légumes

- dans une cocotte chauffez 2 c. à s. d'huile d'olive, placez-y les carottes et les pommes de terre, faites revenir 3 mn à feu moyen, ajoutez 1/2 verre d'eau puis couvrez
- au bout de 10 mn ajoutez les petits oignons, salez, poivrez et versez le sucre en mélangeant bien
- continuez la cuisson à couvert et à feu doux pendant 10 mn ; si nécessaire ajoutez 1 ou 2 c. à s. d'eau

#### Pour le dressage

- découpez le poulet, servez avec les légumes parsemés de cerfeuil et présentez le jus en saucière



**Astuce de chef :** laissez reposer le poulet 10 mn sous un papier aluminium avant de le découper, la chair n'en sera que plus moelleuse.



Le Label Rouge est le seul signe officiel qui atteste du niveau de qualité supérieure de votre poulet

#### Il implique

- Le respect d'un cahier des charges très exigeant homologué par les pouvoirs publics français.
- Des contrôles à toutes les étapes de la production, effectués par un organisme certificateur indépendant.
- La vérification de la qualité supérieure par des analyses sensorielles régulières à l'aveugle.

Plus d'informations sur  
[www.volaillelabelrouge.com](http://www.volaillelabelrouge.com)



Service de presse des volailles fermières Label Rouge - Agence Vianova  
Véronique Delfau - 01 53 32 28 33 - veronique.delfau@vianova-rp.com  
Déborah Jaoui - 01 53 32 28 46 - jaoui@vianova-rp.com



Le Poulet Fermier rôti du dimanche, on adore... surtout s'il est Label Rouge !

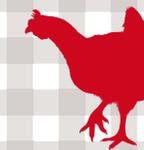


A vos fourneaux avec les Volailles Fermières Label Rouge !

*Le poulet rôti du dimanche est le classique des grandes tablées, le plat familial qui rassemble et fait l'unanimité.*

*Servi avec générosité petits et grands l'adorent.*

*Qui n'évoque jamais avec émotion le poulet rôti de son enfance ?*



## La découpe en 4 étapes clés

### Les Poulets Fermiers Label Rouge

- proviennent des régions françaises proches de chez nous et offrent une totale garantie de traçabilité. Certains bénéficient d'une IGP (Identification Géographique Protégée) qui certifie officiellement leur origine.
- sont élevés 2 fois plus longtemps que les poulets standards (81 à 110 jours).
- vivent avec de l'espace, en plein air ou en liberté, et tout est fait pour favoriser leur bien-être.
- bénéficient d'une alimentation parfaitement saine - 100 % végétale, minérale et source de vitamines, avec 75 % minimum de céréales.

Voilà qui explique la saveur de leur chair, moelleuse et goûteuse, qui dore à merveille au four sans réduire. Avec le plaisir d'une découpe franche, d'une chair « qui se tient ».

### Côté nutrition

Une viande saine, très digeste et qui présente de remarquables qualités nutritionnelles :

- Riche en protéines de qualité
- Apport important en vitamines et oligo-éléments
- Bon équilibre en acides gras



### Comment le reconnaître ?

L'étiquetage des Poulets Fermiers Label Rouge est une véritable garantie. On y trouve :

- Le logo Label Rouge
- Le numéro individuel d'identification, qui permet de retracer la vie du poulet
- La durée d'élevage (81 jours minimum)
- La date limite de conservation
- La région d'origine
- L'abattoir



1 Incisez entre le flanc et la cuisse pour détacher les deux cuisses



2 Poursuivez en découpant les blancs



3 Détachez les ailes avec un maximum de blanc



4 Terminez par la carcasse

