



Temps de cuisson



La sécurité n'est pas le seul aspect du temps de cuisson. La plupart des Canadiens ont tendance à trop faire cuire leur poulet, ce qui peut assécher la viande. Servez-vous de ce guide pour faire la cuisson parfaite du poulet.

Cuisson au four

Morceau	Température interne	Durée maximum *
Poitrine désossée, sans peau Petit morceau (140 g, cru) Gros morceau (200 g, cru)	165°F (74°C)	35 minutes 45 minutes
Haut de cuisse désossé, sans peau Petit morceau (60 g, cru) Gros morceau (115 g, cru)	165°F (74°C)	20 minutes 30 minutes
Haut de cuisse/pilon avec os, sans peau Petit morceau (80 g, cru) Gros morceau (130 g, cru)	165°F (74°C)	35 minutes 45 minutes
Poitrine avec os Petit morceau (170 g, cru) Gros morceau (250 g, cru)	165°F (74°C)	40 minutes 50 minutes
Cuisse avec os Petit morceau (200 g, cru) Gros morceau (300 g, cru)	165°F (74°C)	40 minutes 55 minutes
Galette de poulet haché (120 g, cru)	165°F (74°C)	30 minutes
Poulet entier farci (1,5 kg, cru)	180°F (82°C)	2 heures 10 minutes
Poulet entier non farci (1,5 kg, cru)	180°F (82°C)	1 heure 40 minutes
Ailes (90 g, cru)	165°F (74°C)	25 minutes

* Quand vérifier la température interne. Cuisson au four, sans couvrir à 350°F (190°C).

Cuisson à la poêle

Morceau	Température interne	Durée maximum *
Poitrine désossée, sans peau Petit morceau (140 g, cru) Gros morceau (200 g, cru)	165°F (74°C)	8 minutes de chaque côté 11 minutes de chaque côté
Haut de cuisse désossé, sans peau Petit morceau (60 g, cru) Gros morceau (115 g, cru)	165°F (74°C)	5 minutes de chaque côté 7 minutes de chaque côté
Haut de cuisse/pilon avec os, sans peau Petit morceau (80 g, cru) Gros morceau (130 g, cru)	165°F (74°C)	8 minutes de chaque côté 11 minutes de chaque côté
Poitrine avec os Petit morceau (170 g, cru) Gros morceau (250 g, cru)	165°F (74°C)	11 minutes de chaque côté 15 minutes de chaque côté
Cuisse avec os Petit morceau (200 g, cru) Gros morceau (300 g, cru)	165°F (74°C)	13 minutes de chaque côté 16 minutes de chaque côté
Galette de poulet haché (120 g, cru)	165°F (74°C)	8 minutes de chaque côté
Ailes (90 g, cru)	165°F (74°C)	8 minutes de chaque côté

* Cuire à feu moyen-vif sur une poêle pré-chauffée.

Cuisson au barbecue

Morceau	Température interne	Durée maximum *
Poitrine désossée, sans peau Petit morceau (140 g, cru) Gros morceau (200 g, cru)	165°F (74°C)	9 minutes de chaque côté 12 minutes de chaque côté
Haut de cuisse désossé, sans peau Petit morceau (60 g, cru) Gros morceau (115 g, cru)	165°F (74°C)	5 minutes de chaque côté 8 minutes de chaque côté
Haut de cuisse/pilon avec os, sans peau Petit morceau (80 g, cru) Gros morceau (130 g, cru)	165°F (74°C)	7 minutes de chaque côté 10 minutes de chaque côté
Poitrine avec os Petit morceau (170 g, cru) Gros morceau (250 g, cru)	165°F (74°C)	14 minutes de chaque côté 17 minutes de chaque côté
Cuisse avec os Petit morceau (200 g, cru) Gros morceau (300 g, cru)	165°F (74°C)	15 minutes de chaque côté 18 minutes de chaque côté
Galette de poulet haché (120 g, cru)	165°F (74°C)	6 minutes de chaque côté
Poulet entier non farci (1,5 kg, cru)	180°F (82°C)	1 heure 25 minutes
Ailes (90 g, cru)	165°F (74°C)	8 minutes de chaque côté

* Couvrir et cuire à feu moyen.

Poulet pané

Morceau	Température interne	Durée maximum *
5 pépites (80 g, cru)	165°F (74°C)	20 minutes
2 filets (51 g, cru)	165°F (74°C)	20 minutes
1 burger de poulet pané (85 g, cru)	165°F (74°C)	25 minutes
1 poitrine de poulet panée et farcie (142 g, cru)	165°F (74°C)	35 minutes
1 morceau de poulet frit (125 g, cru)	165°F (74°C)	25 minutes

* Les temps de cuisson sont fondés sur du poulet cru et congelé.

Tous les morceaux de poulet devraient être cuits de sorte à atteindre une température interne de 165°F (74°C).

Tous les poulets entiers devraient être cuits de sorte à atteindre une température de 180°F (82°C).

Visitez poulet.ca

Pour plus de conseils sur la cuisson et des centaines de recettes de poulet délicieux.