



# LE POULET

SAVOUREUX ET ÉLÉGANT



Les Producteurs de  
poulet du Canada  
Chicken Farmers  
of Canada



## LE POULET : UN BON CHOIX!

**Il est facile de bien s'alimenter** et de se garder en santé si nous choisissons des aliments nutritifs et variés notre menu. En plus de faire partie d'un régime alimentaire sain, le poulet plaît aux consommateurs et consommatrices de tous les âges.

Le poulet est facile à digérer, se vend à des prix abordables et peut être apprêté de nombreuses façons. Il n'existe pas d'autre viande à usages aussi variés.

### LE POULET **comme partie d'un régime santé.**

- > C'est une excellente source de protéines, niacine et vitamine B6, ainsi que d'autres éléments nutritifs.
- > Les protéines combattent les infections en aident à former des anticorps. Les amino-acides que ces protéines contiennent aident à la croissance, le maintien et la réparation des tissus humains, des muscles et des cellules.
- > La niacine aide à la formation et au maintien d'une peau saine, à la digestion et l'absorption des aliments.
- > La vitamine B6 est essentielle au métabolisme de la synthèse des protéines et des amino-acides. L'acide pantothénique aide au dégagement de l'énergie.
- > Le poulet est aussi une bonne source de fer, de zinc et de phosphore, éléments importants des os et des dents.

## CONSOMMER DES REPAS ÉQUILIBRÉS

**Soyez attentifs à la teneur en lipides (matières grasses), en sucre et en sel (sodium) des aliments.** Lisez les étiquettes nutritionnelles sur les emballages. Examinez de près non seulement la liste des ingrédients et l'information nutritionnelle mais aussi les portions indiquées, souvent plus petites que vous estimez.

Ce qui est désirable par portion :

- MOINS** de 10 grammes au total en lipides
- MOINS** de 2 grammes de lipides saturés
- MOINS** de 500 mg de sodium
- PLUS** de 3 grammes de fibres
- MOINS** de 10 grammes de sucre

Valeur nutritive	
Portion	
Teneur	% valeur quotidienne*
Calories 155	
Lipides 9 g	
saturés 1 g	16 %
+trans	15 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 148 mg	0 %
Glucides 14 g	6 %
Fibres 4 g	5 %
Sucres 1 g	5 %
Protéines 2 g	

## CONSEILS POUR LA PERTE DE POIDS **Il sera plus facile de perdre du poids en éliminant la consommation des féculents au repas du soir car nous avons tendance à en ingérer des grandes quantités.**

Cela ne veut pas dire éliminer tous les féculents, notamment au petit déjeuner et au repas du midi, mais plutôt de manger des grains entiers riches en fibres au repas du soir!

- > Sortez de vos armoires de cuisine tous les aliments vides non nutritifs qui contiennent beaucoup de sucre et de sel.
- > Créez-vous un environnement santé positif. N'ayez pas de réserve d'« aliments dangereux » dans votre bureau au travail ou à la maison.
- > Gardez plutôt une quantité abondante d'options plus nutritives pour les goûters comme des fruits et légumes, des noix et grains, des barres céréalières et des portions uniques de thon.
- > C'est un fait que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée car il stimule le métabolisme. Et s'il contient de la protéine, vous aurez moins la tendance à trop manger au repas du midi. Essayez un œuf bouilli avec une tranche de pain de blé entier et un peu de fruit, ou même un lait frappé au yogourt auquel a été ajouté un concentré de protéines. Celles-ci satisfont la faim plus longtemps. Vous pouvez vous procurer le concentré de soya non sucré ou protéique de lactosérum à l'épicerie.



### Les légumes

Non seulement les légumes abondent d'antioxydants (éléments nutritifs qui combattent le cancer), de vitamines et minéraux, et de fibres qui rassasient et sont bons pour votre corps, mais ils contiennent très peu de « sucres naturels ». Essayez de réduire la consommation de légumes féculents comme les pommes de terre, le maïs, les pois verts, le navet, les courges et les carottes.

Mangez au moins deux portions de légumes au repas du midi et deux portions au repas du soir et pas plus d'une portion de légumes féculents à chacun de ces repas. Choisissez la couleur! Les légumes de couleurs vives : verts, rouges et oranges sont habituellement les meilleurs pour la santé.

## Les fruits

Les fruits contiennent de nombreux antioxydants, d'éléments nutritifs et de fibres. Essayez d'en consommer 2 à 3 portions par jour. Ils constituent un très bon goûter entre les repas. Certains de fruits à teneur élevée de fibres sont les baies, les pommes, les avocats, les poires, les kiwis, les oranges et les prunes.

Choisissez le fruit entier plutôt que le jus de fruit qui fait fluctuer davantage la glycémie chez les personnes diabétiques. Même si vous ne souffrez pas du diabète, les fibres dans le fruit entier rassasient plus que le jus du fruit. Si vous buvez une petite quantité de jus véritable (sans sucre ajouté), ½ tasse (125 mL) est équivalente à une portion de fruit.

## Les grains entiers

Il est à votre avantage d'ajouter des fibres à votre régime alimentaire. Elles maintiennent la glycémie à un niveau normal stable

avec le résultat que vos intestins et autres organes fonctionnent mieux, améliorant votre bien-être général. Si le taux de sucre dans votre sang baisse, vous vous sentirez faible et pire si vous êtes diabétique ou prédiabétique.

Il y a deux catégories de fibres dans les aliments : solubles et insolubles. Les fibres solubles aident à baisser le cholestérol et réduire le risque de maladies cardiaques. Les fibres insolubles (le son, la fibre et l'endosperme des grains) sont importantes car elles sont digérées lentement, ce qui empêche une hausse de la glycémie. Elles préviennent la constipation et rassasient davantage, donc favorisent la perte de poids. Vous devriez consommer entre 25 à 30 grammes de fibres par jour, y compris 10 à 15 grammes de fibres solubles.

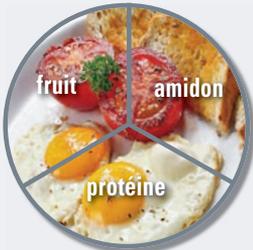
## Les protéines

Quoique les protéines soient une source d'énergie importante, vous rassasient davantage et ont des effets minimaux sur la glycémie, choisissez-les sagement comme les coupes maigres de poulet, de boeuf, de porc, de dindon et de poisson; le lait écrémé et produits laitiers moins gras; les noix et produits de noix, les œufs, le tofu et les produits de soya. Les fèves, pois et haricots lentilles sont féculoux et reconnus davantage pour leur teneur en amidon plutôt que leurs



protéines. Même si les protéines de légumineuses ont un effet minime sur la glycémie à cause de leurs glucides, elles sont remplies de fibres solubles.

**DES REPAS ÉQUILIBRÉS, COMPOSÉS DE GRAINS ENTIERS, DE LÉGUMES, DE FRUITS ET DE PROTÉINES MAIGRES vous rassasieront plus longtemps, aidant à freiner la faim tyrannique des aliments hypercaloriques.**



déjeuner



dîner



souper

**L'EXERCICE** fait partie d'un style de vie sain et aide à atteindre et maintenir un poids-santé. Essayez d'y consacrer au moins 150 minutes par semaine. Il n'est pas nécessaire que l'exercice soit structuré, comme dans un gymnase, mais peut être aussi simple que la marche, le vélo ou prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur. Inscrivez vos activités quotidiennes dans un journal. Utilisez un pedomètre et visez 10 000 pas par jour. Commencez lentement pour augmenter graduellement le nombre et l'intensité des pas.

**LES ÉLEVEURS** se soucient des mets que vous servez à votre famille. L'industrie canadienne du poulet collabore avec l'Agence canadienne d'inspection des aliments et d'autres ministères provinciaux et fédéraux afin que le poulet canadien soit un choix judicieux pour votre famille.



# LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS À LA FERME

**Les producteurs de poulet canadiens sont soumis à un programme rigoureux d'assurance de salubrité des aliments à la ferme appelé *Votre propre poulet*, qui comprend des mesures pour maintenir les poulets en santé.**

Voici les points saillants du programme :

- > contact limité entre les poulets et les autres animaux et personnes
- > accès aux poulaillers restreint au personnel essentiel seulement; les visiteurs doivent signer le carnet désigné à cette fin
- > revêtement de chaussures spéciales dans le poulailler
- > nettoyage du poulailler entre chaque troupeau
- > nettoyage routinier complet de l'équipement avant qu'il soit introduit dans le poulailler

## LA SANTÉ ANIMALE IMPORTE AUX PRODUCTEURS DE POULET

**Au Canada, les poulets sont élevés dans des poulaillers propres et bien aérés où ils peuvent se déplacer librement, manger et boire à leur guise, tout en étant à l'abri des prédateurs et du climat rude du Canada.**

L'ingrédient principal de la provende des poulets est habituellement un mélange de blé, de maïs et d'orge. Pour en améliorer le goût, la texture et les éléments nutritifs, on y ajoute d'autres ingrédients comme le soya, le colza canola, la poudre d'os, des graisses végétales, des minéraux et des amino-acides. Des petites quantités de vitamines et de minéraux (1,5 %) sont ajoutées pour prévenir les maladies de carence.

**ON NE DONNE AUCUNE HORMONE AUX POULETS! AU CANADA, L'USAGE DES HORMONES ET DES STÉROÏDES DANS LA PROVENDE DE POULET EST INTERDIT DEPUIS LES ANNÉES 60.**

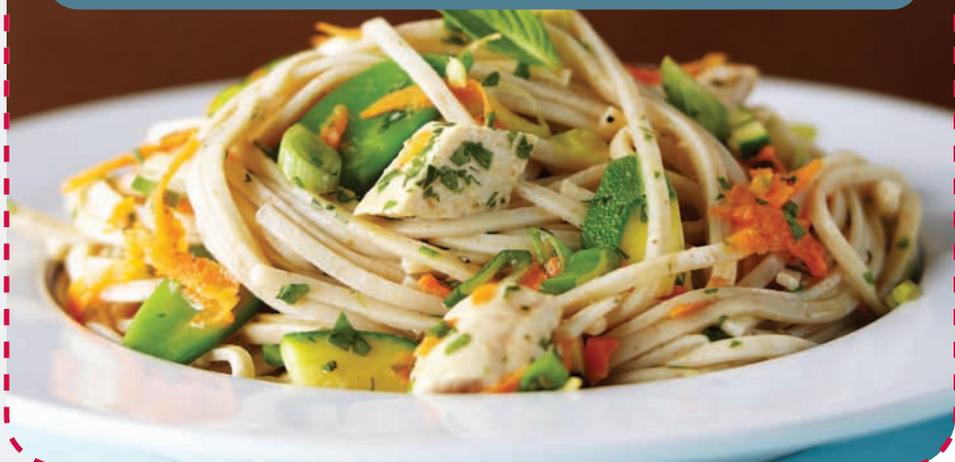
Notre site Web **www.poulet.ca** contient d'autres renseignements à ce sujet en cliquant sur le bouton Santé et information nutritionnelle.

Inscrivez-vous à notre liste d'abonnés au bulletin de nouvelles et visitez notre blog à **www.aucoindupoulet.ca**.



# Salade au poulet et aux nouilles udon avec menthe fraîche

Portions : 4



**2 tasses (500 mL)** poulet, cuit et coupé  
**½ lb (227 g)** pois mange-tout  
**1 tasse (250 mL)** carottes, râpées  
**1 tasse (250 mL)** zucchini, émincé  
**8 oz (230 g)** nouilles de Kamut udon  
**1 tasse (250 mL)** oignons verts, émincés  
**¼ tasse (60 mL)** feuilles de menthe, hachées fin  
**1 c. à table (15 mL)** racine de gingembre, hachée fin  
**2 c. à table (30 mL)** vinaigre de riz brun  
**1 c. à table (15 mL)** sauce tamari, peu salée  
**1 c. à table (15 mL)** huile de sésame grillé  
**1 c. à thé (5 mL)** poivre noir, fraîchement moulu  
**4 brins** menthe fraîche (garniture optionnelle)

**PAR PORTION :** 410 calories, 37 g protéines, 7 g lipides (1 g sat.), 51 g glucides, 6 g fibres, 60 mg cholestérol. % VQ : 17% sodium, 24% potassium, 8% calcium, 35% fer, 110% vit A, 90% vit C, 3% acide folique, 12% vit B12.

## PRÉPARATION :

1. Faire bouillir de l'eau dans une grande marmite. Ajouter les pois mange-tout et les faire cuire rapidement jusqu'à ce qu'ils soient d'un vert vif, tendres et croustillants – environ 2 minutes. Transférer à une passoire à l'aide d'une cuillère à rainures. Les rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Blanchir rapidement les carottes et le zucchini de la même manière.
2. Ramener l'eau à ébullition et cuire les nouilles udon dans l'eau non sale selon les directives indiquées sur le paquet. Égoutter et transférer les nouilles dans un grand bol.
3. Ajouter les légumes blanchis aux nouilles et mélanger. Ajouter les oignons verts, la menthe, la racine de gingembre, le vinaigre de riz brun, la sauce tamari, le poivre noir et le poulet et remuer encore.
4. Garnir de brins de menthe fraîche (optionnel).

Remarque : L'on peut substituer des nouilles soba aux nouilles udon.



## Poulet grillé avec salsa aux figes, raisins et noix

Portions : 4

### POULET GRILLÉ

4 poitrines de poulet, désossées, sans peau

2 c. à thé (10 mL) huile d'olive

1/8 c. à thé (0,6 mL) sel

1/2 c. à thé (2,5 mL) poivre noir, fraîchement moulu

### PRÉPARATION :

1. Avec une brosse, enduire d'huile les poitrines de poulet. Les saupoudrer du sel et du poivre noir.
2. Préchauffer la grille à feu moyen-vif. Griller chaque côté des poitrines de poulet environ 10 minutes, jusqu'à ce que la température interne de la viande atteigne 165°F (74°C).

**PAR PORTION :** 460 calories, 48 g protéines, 11 g lipides (2 g sat.), 37 g glucides, 4 g fibres, 115 mg cholestérol. % VQ : 8% sodium, 29% potassium, 8% calcium, 15% fer, 15% vit A, 25% vit C, 7% acide folique, 38% vit B12.

### CHUTNEY AUX FIGES, RAISINS ET NOIX

2 tasses (500 mL) raisins rouges

1/2 tasse (125 mL) oignon rouge, haché fin

1/2 tasse (125 mL) vinaigre de vin rouge

1/2 tasse (125 mL) vin rouge

1/2 tasse (125 mL) figes séchées

1/4 tasse (60 mL) noix hachés

2 c. à thé (10 mL) Paprika, doux (ou 1 c. à thé chacun doux et fumé)

1/2 c. à thé (2,5 mL) gingembre en poudre

1/4 c. à thé (1,25 mL) cannelle

### PRÉPARATION :

1. Couper les raisins en deux dans une marmite moyenne.
2. Ajouter les autres ingrédients et amener à ébullition. Réduire le feu et mijoter pendant 10 minutes. Placer dans un plat de service et mettre de côté. Mieux servi chaud.

Remarque : Servir le poulet grillé simplement avec ce chutney savoureux.

# Grande potée de soupe au poulet, lentilles, haricots et riz

Portions : 20



**2 tasses (500 mL)** poitrines de poulet, sans peau, cuites, coupées en morceaux  
**1 c. à table (15 mL)** huile d'olive  
**3** gousses d'ail, hachées fin  
**1** gros oignon, coupé en dés  
**1 tasse (250 mL)** lentilles roses, non cuites  
**½ tasse (125 mL)** riz brun long grain, non cuit  
**16 tasses (4 L)** bouillon de poulet, peu salé  
**1 tasse (250 mL)** carottes, en dés  
**1 tasse (250 mL)** céleri, tranché  
**1** poivron vert moyen, en dés  
**56 fl oz (796 mL)** tomates, en dés, en conserve (2 boîtes de 28 oz/796 mL)  
**19 fl oz (540 mL)** haricots rouges, en conserve avec liquide  
**1 c. à thé (5 mL)** basilic, séché  
**½ c. à thé (2.5 mL)** thym, séché  
**½ c. à thé (2.5 mL)** origan, séché  
**½ c. à thé (2.5 mL)** sel  
**½ c. à thé (2.5 mL)** poivre noir, fraîchement moulu  
**1 tasse + 3 c. à table (300 mL)** fromage cheddar, râpé  
**1 tasse (250 mL)** persil frais, haché

## PRÉPARATION :

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande marmite à soupe. Sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient mous et transparents (non brunis). Ajouter les lentilles, le riz et le bouillon de poulet et amener à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux pendant 5 à 8 minutes.
2. Réduire en purée une boîte de tomates. Ajouter à la soupe les carottes, le céleri, le poivron vert, les tomates en purée et les haricots avec leur liquide. Couvrir et mijoter environ 45 minutes ou jusqu'à ce les lentilles et le riz soient cuits.
3. Incorporer le poulet et assaisonner du basilic, du thym, de l'origan, du sel et du poivre.
4. Avec une louche, verser la soupe dans des bols et saupoudrer de fromage cheddar râpé et de persil.

**PAR PORTION :** 190 calories,  
16 g protéines, 5 g lipides (2 g sat.),  
20 g glucides, 4 g fibres, 20 mg cholestérol.  
% VQ : 15% sodium, 13% potassium,  
10% calcium, 15% fer, 35% vit A,  
30% vit C, 4% acide folique, 16% vit B12.



## Recette facile de poivrons farcis au poulet

Portions : 8

- 1 lb (450 g)** poulet haché maigre
- 2** poivrons jaunes
- 1** poivron rouge
- 1** poivron vert
- 1** piment jalapeño
- ¼ tasse + 1 c. à table (75 mL)** sauce barbecue
- 2 tasses (500 mL)** riz brun basmati, cuit
- 1** oeuf moyen
- 1 tasse (250 mL)** champignons, tranchés
- 1 tasse (250 mL)** carottes, râpées
- 1 c. à thé (5 mL)** cumin moulu
- 8** brins de persil (optionnels)

**PAR PORTION :** 240 calories,  
14 g protéines, 9 g lipides (0 g sat.),  
26 g glucides, 4 g fibres, 65 mg cholestérol.  
% VQ : 6% sodium, 8% potassium,  
4% calcium, 10% fer, 60% vit A, 220% vit C,  
1% acide folique , 3% vit B12.

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 350°F (190°C)
2. Couper les poivrons en deux verticalement à travers la queue et jeter les graines et les membranes. Laisser les queues intactes car elles aident à contenir la farce et paraissent bien.
3. Mélanger le poulet haché avec le riz cuit et les autres ingrédients.
4. Remplir les moitiés de poivrons avec ce mélange et piler assez haut. Placer les poivrons dans un plat de cuisson et verser une tasse d'eau dans le fond du plat.
5. Cuire pendant 45 minutes ou jusqu'à ce les poivrons farcis soient bien cuits et que la viande ne soit plus rose.

Remarque : L'on peut utiliser un reste de riz dans cette recette ainsi que n'importe quel grain cuit tel que l'orge ou le millet. S'il reste de la farce, la cuire dans un bol pouvant aller au four et servir comme petits pains de viande, pour des sandwichs ou des wraps.

Les poivrons farcis se prêtent bien aux repas pour le travail ou l'école.



## Poulet au miso avec riz brun Wehani et pois mange-tout

Portions : 4

4 poitrines de poulet, sans peau, avec os  
**2 c. à table (30 mL)** sucre brun  
**1 c. à table (15 mL)** sauce soya, peu salée  
**1 c. à thé (5 mL)** huile de sésame grillé  
**1 c. à table (15 mL)** vinaigre de riz brun  
**1 c. à table (15 mL)** eau  
**2 c. à table (30 mL)** miso, n'importe quelle sorte  
**1 tasse (250 mL)** riz Wehani, non cuit  
**2 tasses (500 mL)** eau  
**2 tasses (500 mL)** pois mange-tout, parés  
**1 tasse (250 mL)** carottes fraîches, râpées  
**2 c. à table (30 mL)** ciboulettes, hachées fin (optionnelles)  
**1 c. à table (15 mL)** graines de sésame entières (optionnelles)

Remarque : Même s'il existe différentes marques de miso, c'est essentiellement une pâte assaisonnée traditionnelle du Japon qui résulte de la fermentation du riz, de l'orge ou du soya. Les marinades miso, sucrées ou salées, sont utilisées couramment dans la cuisine japonaise. Le miso est aussi ajouté aux sauces, aux produits à tartiner, aux soupes etc.

Le miso se conserve bien au réfrigérateur jusqu'à 6 mois et reste mou même au congélateur.

L'on peut substituer du riz brun au riz Wehani.

### PRÉPARATION :

1. Dans un petit bol, mélanger le sucre brun, la sauce soya, l'huile de sésame, le vinaigre de riz brun, 1 c. à table d'eau et le miso.
2. Placer les poitrines de poulet dans un plat de cuisson peu profond. Verser la marinade sur les morceaux de poulet en les tournant pour bien les recouvrir. Couvrir et mariner au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures.
3. Transférer le plat au four préchauffé à 350°F (180°C) et cuire pendant une heure ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que la température interne atteigne 165°F (74°C).
4. Entre temps, cuire le riz selon les directives du paquet dans de l'eau non salée. Y ajouter les pois mange-tout et les carottes râpées pour les deux dernières minutes de la cuisson. Remettre le couvercle pour terminer la cuisson. Bien mélanger.
5. Servir le poulet au miso avec le riz. Garnir de ciboulettes fraîches et de graines de sésame.

**PAR PORTION** : 560 calories, 64 g protéines, 9 g lipides (2 g sat.), 58 g glucides, 5 g fibres, 145 mg cholestérol.  
**% VQ** : 26% sodium, 28% potassium, 8% calcium, 20% fer, 100% vit A, 60% vit C, 3% acide folique, 48% vit B12.



## Poulet Marbella avec pois verts

Portions : 4

- 4 poitrines de poulet, sans peau, avec os
- ½ tasse (125 mL) vin blanc, sec
- ½ tasse (125 mL) bouillon de poulet, peu salé
- ½ tasse (125 mL) prunes déshydratées
- ¼ tasse (60 mL) sucre brun
- ¼ tasse (60 mL) vinaigre de vin rouge
- ¼ tasse (60 mL) olives vertes, tranchées
- 4 gousses d'ail, hachées fin
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à table (15 mL) huile d'olive
- 2 c. à thé (10 mL) origan, séché
- ½ c. à thé (2.5 mL) poivre noir, fraîchement moulu
- 2 tasses (500 mL) pois verts, congelés

Remarque : Marbella est une ville méditerranéenne dans l'Andalousie, en Espagne.

Servir le poulet avec des pommes de terres au romarin rôties.

**PAR PORTION :** 550 calories, 66 g protéines, 10 g lipides (2 g sat.), 43 g glucides, 4 g fibres, 155 mg cholestérol. % VQ : 19% sodium, 34% potassium, 8% calcium, 25% fer, 20% vit A, 35% vit C, 0% acide folique, 52% vit B12.

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger le vin, le bouillon, les prunes, le sucre brun, le vinaigre, les olives, l'ail, les feuilles de laurier, l'huile d'olive, l'origan et le poivre noir dans une casserole. Amener lentement à ébullition à feu moyen. Réduire le feu et mijoter, à découvert, pendant 10 minutes. Assaisonner de poivre à volonté.
3. Placer les poitrines de poulet dans un plat de cuisson peu profond. Verser la sauce sur le poulet et mettre au four. Tourner le poulet à mi-cuisson et arroser de sauce. Bien cuire le poulet pendant environ 50-60 minutes jusqu'à ce que les jus de la viande soient clairs et que la température interne atteigne 165°F (74°C). Répandre les pois verts congelés sur le poulet pendant les 5 dernières minutes de cuisson. Bien les remuer dans la sauce et autour des morceaux de poulet.
4. Servir le poulet avec le jus du plat.

# Sloppy Joes au poulet haché avec salsa

Portions : 8



- 1 lb (400 g)** poulet haché maigre
- 1 c. à thé (5 mL)** huile végétale
- 1 tasse (250 mL)** oignon, coupé en dés
- 1 tasse (250 mL)** poivron rouge, coupé en dés
- 1 c. à thé (5 mL)** chili en poudre
- 2 tasses (500 mL)** salsa
- 8** muffins anglais de blé entier (65 grammes chacun)

## PRÉPARATION :

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans un poêlon à revêtement anti-adhésif. Sauter le poulet haché avec l'oignon et le poivron rouge pendant 3 minutes. Cuire le poulet jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose.
2. Incorporer le salsa au mélange et amener à ébullition. Réduire le feu et mijoter encore 5 minutes.
3. Entre temps, ouvrir les muffins anglais et rôtir sous le grilleur. Répandre  $\frac{1}{2}$  tasse (125 mL) du mélange de poulet sur chaque partie inférieure des muffins; couvrir de la partie supérieure et servir.

Remarque : Donne 1 litre de sauce, donc 8 portions d'une demi-tasse (125 mL).

## PAR PORTION :

280 calories, 15 g protéines, 9 g lipides (0 g sat.), 36 g glucides, 5 g fibres, 35 mg cholestérol.  
%DV : 28% sodium, 12% potassium, 8% calcium, 15% fer, 25% vit A, 45% vit C, 19% acide folique, 0% vit B12.



## Brochette de poulet au gin et soda tonique avec taboulé à la menthe

Portions : 8

### **BROCHETTES AU POULET :**

**3,3 lb (1,5 kg)** poitrines de poulet désossées, sans peau

**½ tasse (125 mL)** soda tonique

**¼ tasse (60 mL)** gin

**¼ tasse (60 mL)** jus de lime

**1 c. à table (15 mL)** zeste de lime

**¼ tasse (60 mL)** feuilles de menthe, hachées fin

**¼ c. à thé (1,25 mL)** sel

**½ c. à thé (2,5 mL)** poivre noir, fraîchement moulu

**½ c. à thé (2,5 mL)** cannelle moulue

**½ c. à thé (2,5 mL)** coriandre moulue

**½ c. à thé (2,5 mL)** graines d'anis entières

**1** oignon rouge (environ 2 tasses, coupé)



## PRÉPARATION :

1. Tremper 8 à 10 brochettes en bambou dans l'eau pendant au moins 20 minutes.
2. Couper le poulet en cubes de 2 pouces (5 cm) et placer dans un grand bol ou un sac en plastique à fermeture à glissière.
3. Verser le gin et le soda tonique sur le poulet et remuer. Ajouter le jus de lime, le zeste de lime, la menthe, le sel, le poivre, les épices (cannelle, coriandre, graines d'anis) et remuer encore. Mariner dans le réfrigérateur pendant 1 à 3 heures. Puisque le gin est fort, il n'est pas recommandé de mariner le poulet toute la nuit.
4. Couper l'oignon rouge en morceaux.
5. Sur la brochette, glisser alternativement des morceaux de poulet et des morceaux d'oignon. Placer les brochettes dans un grand plat de service et arroser de la marinade.
6. Griller au barbecue ou au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon brunisse légèrement et que la température interne du poulet atteigne 165°F (74°C). Tourner les brochettes afin que le poulet et l'oignon cuisent d'une façon uniforme. Servir avec le taboulé à la menthe (recette ci-dessous).

### PAR PORTION : 380 calories,

47 g protéines, 7 g lipides (1.5 g sat.),  
27 g glucides, 6 g fibres, 110 mg cholestérol.  
%DV: 20% sodium, 24% potassium,  
6% calcium, 20% fer, 30% vit A, 50% vit C,  
11% acide folique, 36% vit B12.

## TABOULÉ À LA MENTHE :

- 2 tasses (500 mL) eau bouillie
- 1 tasse (250 mL) bulgur
- 1 c. à thé (5 mL) sel
- 2 grosses tomates fraîches
- 1 petit concombre anglais
- 1 tasse (250 mL) oignons verts, tranchés
- ¼ tasse (60 mL) feuilles de menthe, hachées fin
- ½ tasse (125 mL) persil frais, haché fin
- ¼ tasse (60 mL) jus de citron
- 2 c. à table (30 mL) huile d'olive
- 1 c. à thé (5 mL) poivre noir, fraîchement moulu
- laitue rouge

## PRÉPARATION :

1. Dans une petite marmite avec couvert, verser l'eau bouillante sur le bulgur. Ajouter le sel et remuer. Couvrir et laisser reposer pendant 30 minutes pour que le bulgur absorbe l'eau.
2. Incorporer les tomates et le concombre, coupés en dés, et les oignons verts au bulgur. Bien remuer.
3. Ajouter la menthe, le persil, le jus de citron frais, l'huile d'olive et le poivre noir.
4. Servir le taboulé sur des feuilles de laitue, accompagné des brochettes de poulet au gin et soda tonique.

Remarque : Ces délicieuses brochettes seront le sujet de conversation de votre prochain dîner de famille!

Le gin est une boisson spiritueuse qui contient nombre d'herbes. Tous les producteurs de gin et de genever ont un mélange secret pouvant varier entre 4 et 15 herbes médicinales. Les épices dans la marinade de cette recette sont souvent utilisées dans la production du gin.



**British Columbia Chicken Marketing Board**

32450 avenue Simon  
bureau 101 – Cour Windermere  
Abbotsford (BC)  
V2T 4J2  
[www.bcchicken.ca](http://www.bcchicken.ca)



**Alberta Chicken Producers**  
2518 Ellwood Dr. SW  
Edmonton (AB)  
T6X 0A9  
[www.chicken.ab.ca](http://www.chicken.ab.ca)



**Chicken Farmers of Saskatchewan**  
224 avenue Pacific, bureau 201  
Saskatoon (SK)  
S7K 1N9  
[www.saskatchewanchicken.ca](http://www.saskatchewanchicken.ca)



**Manitoba Chicken Producers**  
1357, boul. Kenaston  
Winnipeg (MB)  
R3P 2P2  
[www.chicken.mb.ca](http://www.chicken.mb.ca)



**Chicken Farmers of Ontario**  
3320, chemin South Service  
C.P. 5035,  
Burlington (ON)  
L7R 3Y8  
[www.cfo.on.ca](http://www.cfo.on.ca)



**Les Éleveurs de volailles du Québec**  
555, boul. Roland Therrien  
Longueuil (QC)  
J4H 3Y9  
[www.lepoulet.qc.ca](http://www.lepoulet.qc.ca)



**Les Éleveurs de poulet du Nouveau-Brunswick**  
277, rue Main  
bureau 103  
Fredericton (NB)  
E3A 1E1



**Chicken Farmers of Nova Scotia**  
531 rue Main  
Kentville (NS)  
B4N 1L4  
[www.nschicken.com](http://www.nschicken.com)



**Chicken Farmers of Newfoundland and Labrador**  
C.P. 8098, St.John's (NF)  
A1B 3M9  
[www.nlchicken.com](http://www.nlchicken.com)

**Chicken Farmers of Prince Edward Island**  
Route rural 6, Cardigan (PE)  
C0A 1G0



**Les Producteurs de poulet du Canada**  
**Chicken Farmers of Canada**

[www.poulet.ca](http://www.poulet.ca)