Dinde

Préparation	Mode de cuisson	Conseil cuisson	Quantité / personne
Escalopes	Poêler/Griller	Dans une poêle chaude, avec de l'huile d'olive Colorer les escalopes de dinde pendant 2 min de chaque côté. Une fois colorées, les assaisonner et ajouter un peu d'eau. Couvrir et cuire à feu très doux pendant 4 à 5 min.	200g
Filet	Rôtir	Au four : 180°C 30 min par livre (500g) Noubliez pas d'arroser régulièrement votre rôti avec le jus de cuisson.	200g
Cuisse	Rôtir	Au four : 180°C 1h15 par Kg Noubliez pas d'arroser régulièrement avec le jus de cuisson.	300g
Paupiettes	Braiser	A la cocotte, saisissez les paupiettes dans un peu d'huile pour les faire dorer. Couvrez les paupiettes avec du liquide (Eau, bouillon...) Laissez mijoter pendant 25 à 30 minutes.	1 paupiette
Sauté	Braisé	Faire dorer les morceaux dans une poêle chaude. Laisser mijoter avec bouillon à feux moyen pendant 30-35 minutes.	200g

Poulet

Préparation	Mode de cuisson	Conseil cuisson	Quantité / personne
Poulet entier	Rôtir	180°C : 25 à 30 min par livre (500g) Température à coeur (avec une sonde) : A point : 65-68°C Bien cuit : 70-72°C	300g
Cuisses	Rôtir	40 min à 180°C Noubliez pas d'arroser régulièrement avec le jus de cuisson.	1 cuisse
Filet	Rôtir	A feu vif, saisir les deux côtés du filet (2 minutes par face) puis laissez-cuire à feux moyen pendant 5-6 minutes	200g

Canard

Préparation	Mode de cuisson	Conseil cuisson	Quantité / personne
Canard entier	Rôtir	A four chaud : 180°C 25 minutes par livre	300g
Magret	Poêler/Griller	10 min à feux doux (côté gras) 2-3 min à feux moyen (côté viande)	1 magret
Cuisses	Mijoter	Au four : 20 min à 200-220°C 40 min à 120-140°C	1 cuisse

Pintade

Préparation	Mode de cuisson	Conseil cuisson	Quantité / personne
Cuisse	Rôtir	Au four dans un plat huilé avec un peu d'eau 45 min à 200°C Arroser la viande régulièrement pour lui faire garder son moelleux.	1-2 cuisses
Pintade entière	Rôtir	Cuire au four à une température de 200°C. 25 min par livre (500g) La viande devra être arrosée toutes les 15 minutes avec le jus de cuisson pour qu'elle ne dessèche pas.	300g

Lapin

Préparation	Mode de cuisson	Conseil cuisson	Quantité / personne
Rôti	Rôtir	Au four à 200°C : 45 minutes (les 40 premières minutes maintenez la température du four à 200°C et baissez-la à 180 °C pour les 5 dernières minutes) Arrosez régulièrement le lapin avec le jus de cuisson.	200-300g
Civet	Mijoter	A la cocotte, laissez mijoter les morceaux de lapin dans une sauce pendant 1h à feu moyen.	300g

Poule

Préparation	Mode de cuisson	Conseil cuisson	Quantité / personne
Poule	Bouillir	2 à 3h : Cuire longuement la viande, entièrement plongée dans un liquide, à petits frémissements.	350g