

[Retrouver la recette sur le site](#)

[Et toutes les explications en photo](#)

C'est toujours très compliqué de prévoir un plat de chapon pour les fêtes de fin d'année. Le temps de cuire la bête, les invités se seront rués sur les cahouètes et les chips, mangés les deux entrées réglementaires en grignotant du pain. Il risque donc d'avoir quelques restes qu'il convient de préparer au mieux.

Ou alors vous avez optimisé vos achats, une volaille achetée sur les conseils du "boucher d'Internet" et qui fera que ce sera juste ce qu'il faut. Vraiment tout juste ce qu'il faut. Vous n'avez donc pas besoin d'idées pour écouler les restes.

Sinon, même avec une découpe experte, il reste énormément de viande attachée à la carcasse. Sans compter quelques morceaux de cuisses ou de filet qui n'auraient pas trouver preneur. Le lendemain, on nettoie la carcasse avec un couteau bien pointu, les Sot-l'y-laisse (à ne pas confondre avec le croupion) et tout le reste. Et ça fait 200 à 250 g de viande rien que sur la carcasse.

Les restes peuvent être utilisés pour :

- en toast ou ramequin genre vol au vent,
- une salade aux endives et à l'orange,
- en steak haché pané voir la recette [Croustillant de poulet](#),
- genre Chapon Frit du Kentucky

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 15 minutes
Très bon marché - Facile - Toute l'année



Pour : 4 personnes

Viande de poulet, de chapon cuit : 300 g
Beurre : 50 g
Farine : 50 g
Lait : 75 cl
Comté râpé : 50 g
Sel, poivre, muscade

Conseil

*C'est meilleur avec de la volaille rôtie, mais c'est possible avec du poulet cuit au bouillon.
Conserver la sauce de cuisson (froide vous enlèverez facilement la graisse) pour ajouter à la béchamel.
Vous pouvez ajouter quelques champignons de Paris, cuits préalablement au beurre.*

Nettoyer les morceaux et la carcasse

- 1 - Enlever tous les lambeaux de chair cuite sur la carcasse. Pour les plus gros morceaux, enlever les os, la peau et les morceaux de graisse qui existe sur le chapon.
On peut alors trier les morceaux selon leur destination, les plus petits pour les steaks hachés de poulet, les morceaux moyens environ 2 cm pour les vols au vent ou la salade, les plus gros pour frire en "Chapon frit du Kentucky".

Version Vol au vent

- 2 - Préparer la béchamel.
Faire fondre le beurre à feu très doux dans une casserole. Quand le beurre est fondu, ajouter la farine. Bien mélanger au fouet, toujours à feu très doux pour cuire la farine sans brûler.
Au bout d'environ une minute, le mélange devient mousseux et blanchit. C'est prêt.
Ajouter environ un verre de lait froid, bien mélanger pour enlever les grumeaux. Puis porter à ébullition en remuant au fouet. Le mélange épaissit.
Recommencer l'opération à feu doux, mélanger le lait, faire épaissir à feu vif.
- 3 - Ajouter la moitié du fromage râpé, la sauce de cuisson, éventuellement les champignons cuits.

Saler, poivrer, mettre très peu de muscade.
Gouter, rectifier l'assaisonnement.
Ajouter les restes de chapon, bien mélanger. C'est fini.

Servi sur toast

- 4 - Sur une plaque de four beurré, disposer les tranches de pain. Mettre une bonne louche de sauce au poulet.
Saupoudrer de râpé. Faire gratiner à four chaud 200°C pendant quinze à vingt minutes.
Servir avec une salade verte.

Servi dans des ramequins

- 5 - Normalement les vols au vent sont servis dans des bouchées en pâte feuilletée. Vous pouvez les remplacer par des ramequins allant au four. Dans un ramequin beurré, mettre une louche de sauce au poulet. Saupoudrer de râpé.
Faire gratiner à four chaud pendant quinze à vingt minutes.
Servir avec du riz blanc.

La grande salade d'endives à l'orange

- 6 - Après un chapon, une petite salade d'endives avec un peu d'orange et quelques morceaux de chapon est un bon moyen pour retrouver une nourriture moins grasse et peu calorique. Avec un peu de verdure, ciboulette, ciboulette thaïe ou de la cive, on ajoute un peu de couleur et de goût. Peler les oranges à vif et en passant un couteau entre les membranes, on va avoir de beaux quartiers prêts à déguster.
Couper les endives en deux, puis en lanière. Faire une petite vinaigrette avec très peu de moutarde, un peu de vinaigre, de l'huile sel et poivre. Assaisonner la salade une demi-heure avant le repas. Dresser les assiettes.

Le Chapon Frit du Kentucky

- 7 - Pour cette recette, on utilise les plus gros morceaux issus des filets ou des pattes. Enlever les petits morceaux qui pourraient se détacher à la cuisson.
Puis on les pane. On prépare une assiette de farine, deux œufs assaisonnés et battus, une assiette de chapelure. Les morceaux sont d'abord enduits de farine. On tapote légèrement pour enlever l'excès. On les plonge dans l'œuf, puis on les enroule de chapelure. Si vous souhaitez vous pouvez passer une deuxième fois dans l'œuf et la chapelure pour obtenir une croute plus épaisse.
On prépare une poêle avec deux à trois centimètres d'huile. Elle doit être bien chaude avant de mettre les morceaux panés. Faire dorer d'un côté, puis de l'autre. Il faut environ cinq minutes de cuisson.
Déposer sur du papier absorbant et servir très chaud avec du citron. Attention, il faut prévenir les convives, c'est fait avec des vrais morceaux de bonne volaille, rien à voir avec son cousin le poulet du Kentucky.