



< retour

Volaille

Coq



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Chapon, Poularde, Poulet

Poids moyen : 4000g

Mâle de la poule, cet oiseau domestique se consomme peu, ce qui est bien dommage: plus parfumé que le poulet, sa chair ferme apprécie les cuissons mijotés. Issu de la tradition culinaire française au même titre que la poule au pot, le coq est désormais une volaille festive, consommée lors des fêtes de fin d'année et de Pâques.

Tout est bon dans le coq ! Les crêtes et les rognons, que l'on trouve désormais chez le tripier, sont des gamitures de choix, que l'on employait dans les bouchées à la Reine.

VARIÉTÉS

Le "coq de Bruyère" n'est pas une espèce de coq, mais un gibier bien différent du coq domestique.

COMMENT CHOISIR ?

A l'étal du volailler, un coq doit avoir la peau bien tendue et le bec dur. Le coq de Bresse est le plus réputé. Un coq de 3,5 à 4 kg est suffisant pour régaler une dizaine de convives.

QUE FAIRE AVEC ?

Toutes les recettes mijotées sont pour lui ! A la bière, au cidre, au riesling ou au vin rouge, le coq a besoin de temps pour s'attendrir. Le coq au riesling est emblématique de la cuisine alsacienne, comme le coq au vin jaune et aux morilles l'est de la gastronomie franc-comtoise. Toutes les recettes de bœuf mijoté peuvent lui être adaptées, et bien évidemment celles de poulet ou de dinde, en prenant en compte l'allongement de leur temps de cuisson. S'il reste de la chair, en faire une tourte recouverte de pâte feuilletée : c'est ce que l'on nomme littéralement un "coq en pâte".

COMMENT PRÉPARER ?

Vive les cocottes en fonte ! Le coq nécessite une très longue cuisson, environ 3h. A l'auto-cuiseur, 1h lui suffit, à condition bien sûr qu'il ait été coupé en morceaux. Éviter les cuissons au four, qui dessèchent trop sa chair sans lui apporter l'humidité dont elle a besoin pour développer son goût.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Un coq vidé se conserve sans souci 3 jours au réfrigérateur. On peut aussi préparer un plat mijoté type coq au vin et en stériliser quelques bocaux ou bien le congeler. La viande de coq est encore meilleure réchauffée !

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La composition du coq est similaire à celle du poulet : très riche en protéines, la viande de coq ne contient pas de glucides, et ses lipides sont essentiellement contenus dans sa peau, plus épaisse que celle du poulet. Mieux vaut éviter de la consommer sous peine d'alourdir inutilement son repas !

calories

305
kcal

protéines

25,00
g

lipide

22,00
g

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Dans l'élevage fermier, on gardait les coqs bons reproducteurs, qui étaient donc assez âgés lorsqu'on les consommait, leur chair nécessitant donc de longues heures de cuisson pour s'attendrir !

Coq au riesling [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Coq au vin [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15099>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15099>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/coq-au-riesling>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/coq-au-vin>