



PINTADE CONFITE ET PURÉE DE POMMES DE TERRE AVEC UNE LITTLE GEM ÉTUVÉE DANS DU BEURRE ET DES NOISETTES.

INGRÉDIENT SPÉCIAL



PINTADE

La pintade est une volaille domestiquée qui a su garder un côté sauvage incomparable. Sa chair aux saveurs prononcées lui donne de faux airs de gibier.



Noisettes grillées



Pommes de terre farineuses



Échalote



Little gem *



Ciboulette fraîche *



Estragon frais *



Cuisse de pintade confite *



Crème fraîche *

45 min.

Facile

Consommer dans les 5 jours

Cette recette de pintade confite est accompagnée d'une sauce maison que vous pouvez rendre encore plus savoureuse en y ajoutant une touche de crème fraîche. Les noisettes apportent du croquant à ce morceau de viande très tendre. Vous n'allez utiliser qu'une seule poêle pour mélanger toutes les saveurs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, grande poêle, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle et presse-purée.

Recette de pintade confite et purée de pommes de terre : c'est parti !



1 GRILLER LES NOISETTES

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **pommes de terre**. Concassez les **noisettes**. Chauffez ¼ cs de beurre par personne à feu à moyen-vif dans la grande poêle, ajoutez les **noisettes**, salez et faites-les cuire 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le beurre commence à brunir ✨. Réservez les **noisettes** et une grande partie du beurre hors de la poêle.



2 CUIRE ET DÉCOUPER

Épluchez les **pommes de terre** et découpez-les grossièrement. Ajoutez-les à la casserole avec un peu de sel et faites cuire 15 à 17 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et coupez la **little gem** en deux dans le sens de la longueur. Laissez de côté l'extrémité dure. Ciselez les feuilles d'**estragon** et de **ciboulette**.



3 ÉTUVER LA LITTLE GEM

Chauffez ¾ cs de beurre par personne dans la sauteuse à feu vif. Mettez-y la **little gem**, face tranchée vers le bas, baissez le feu sur moyen, puis salez et poivrez. Faites cuire 2 minutes, couvrez, puis poursuivez la cuisson 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la **salade** commence à réduire. Pendant ce temps, écrasez les **pommes de terre**, ¾ cs de beurre par personne, la moutarde, un bon filet de lait, du sel et du poivre pour obtenir une purée lisse.



4 CUIRE LA PINTADE

Chauffez la même poêle que celle que vous avez utilisée pour les **noisettes** à feu moyen. Faites-y dorer la **pintade confite** 2 minutes par côté. Disposez la viande sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croquante. Mettez la poêle avec 1 cs de graisse de cuisson par personne de côté pour plus tard. Vous pouvez jeter le reste de la graisse.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Chauffez ½ cs de beurre par personne dans la poêle contenant la graisse de cuisson de la pintade et faites-y revenir l'**échalote** 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le vinaigre balsamique blanc et faites-le chauffer jusqu'à ce qu'il s'évapore. Baissez à feu doux, ajoutez la **crème fraîche**, 1 cs d'eau par personne ainsi que la moitié de la **ciboulette** et de l'**estragon**. Salez et poivrez, puis remuez bien. Retirez la poêle du feu.



6 SERVIR

Coupez les extrémités dures de la **little gem**. Servez la sauce dans des assiettes creuses et versez la **purée de pommes de terre** par-dessus. Disposez la **pintade** sur le tout et accompagnez de la **little gem** étuvée. Parsemez de **noisettes** ainsi que du reste de **ciboulette** et d'**estragon**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Noisettes grillées (g) 8) 19) 22) 25)	10	15	25	30	40	45
Pommes de terre farineuses (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Little gem (cœur) ✨	2	4	6	8	10	12
Ciboulette fraîche (brins) 23) ✨	10	20	30	40	50	60
Estragon frais (brins) 23) ✨	2	4	6	8	10	12
Cuisse de pintade confite (pc) ✨	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (brique) 7) 15) 20) ✨	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même*						
Beurre* (cs)	2¼	4½	6¾	9	11¼	13½
Moutarde* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait*	Un filet					
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

✨ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

Énergie (kJ/kcal)	4117 / 984	608 / 145
Lipides (g)	68	10
Dont saturés (g)	34,4	5,1
Glucides (g)	49	7
Dont sucres (g)	10,6	1,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	41	6
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
20) Soja 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

★ **CONSEIL** : Le beurre peut prendre une coloration légèrement brune ou plus foncée, mais pas noire !

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !