



PINTADE ET POINTES D'ASPERGE GRILLÉES

ACCOMPAGNÉES D'UNE SALADE DE NECTARINE RÔTÉE, DE FENOUIL ET DE COUSCOUS PERLÉ



Couscous perlé



Pointes d'asperge *



Nectarine jaune *



Cuisse de pintade confite *



Fenouil *



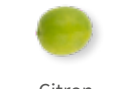
Menthe fraîche *



Oignons nouveaux *



Gousse d'ail



Citron vert *



Amandes effilées



Yaourt de bufflonne *



Mâche *

35 min

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

Ce plat est un véritable bijou ! Nous avons pris soin de confire la pintade pour vous : son goût s'en trouve ainsi rehaussé et vous gagnez un précieux temps. Le fait de cuire la viande lentement dans sa graisse la rend délicieusement tendre. La meilleure façon de préparer des asperges vertes, c'est de les griller : elles restent ainsi délicieusement croquantes et révèlent d'autant mieux leur petit goût de noix.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, poêle, saladier, 2 plaques recouvertes de papier sulfurisé en casserole avec couvercle.

Recette de pintade et pointes d'asperge grillées : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, préparez le bouillon pour le **couscous perlé**. Ajoutez le **couscous** perlé et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Égrainez-le à la fourchette et réservez-le sans couvercle. Retirez ensuite ¼ cm des **pointes d'asperge** et coupez la **nectarine** en quartiers.

2 GRILLER

Disposez la **pintade** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Mettez les **quartiers de nectarine** à côté et nappez-les avec le **miel**. Enfournez la **pintade** et les **nectarines** 20 à 22 minutes. Pendant ce temps, disposez les **pointes d'asperge** sur l'autre plaque recouverte de papier sulfurisé Arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfournez les **asperges** 10 minutes après la **pintade**. Retournez à mi-cuisson.

3 COUPER

Coupez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et taillez en lamelles très fines. Hachez la **menthe** en fines lamelles. Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Émincez ou écrasez l'**ail**. Pressez la moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers.



4 MÉLANGER

Faites chauffer la poêle à sec et faites-y dorer les **amandes**. Réservez-les hors de la poêle. Mélangez le **yaourt de bufflonne**, ¼ cs d'huile d'olive vierge extra par personne, ⅓ de la **menthe**, l'**ail** ainsi que du sel et du poivre. Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant le reste de l'huile d'olive vierge extra, 1 cs de **jus de citron vert** par personne et le blanc des **oignons nouveaux**. Salez et poivrez.

5 PRÉPARER LA SALADE

Ajoutez le **fenouil**, la **nectarine** rôtie, la **mâche** et le **couscous perlé** au saladier contenant la vinaigrette. Mélangez bien.

6 SERVIR

Servez le **yaourt** et disposez les **pointes d'asperge** par-dessus. Présentez la **salade de couscous** perlé à côté et dressez la **pintade** par-dessus. Garnissez le tout avec les **amandes**, les quartiers de citron vert, le vert des **oignons nouveaux** et le reste de **menthe**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Pointes d'asperge (g) *	50	100	150	200	250	300
Nectarine jaune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Cuisse de pintade confite (pc) *	1	2	3	4	5	6
Fenouil (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Oignons nouveaux (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Yaourt de bufflonne (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1¼	3½	5¼	7	8¾	10½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4255 / 1017	462 / 110
Lipides (g)	52	6
Dont saturés (g)	10,7	5,7
Glucides (g)	85	9
Dont sucres (g)	21,6	2,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	47	5
Sel (g)	3,8	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten **7)** Lait/lactose **8)** Noix **Peut contenir des traces de :** **19)** Cacahuètes **23)** Céleri **25)** Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

