

Printemps de la Pintade

- ❶ Fricassée de pintade aux citrons confits et citronnelle p.10
- ❷ Salade de suprêmes de pintade aux fruits secs p.11
- ❸ Pintade à l'estragon p.11
- ❹ Cuisses de pintade en papillote aux petits légumes p.12
- ❺ Suprêmes de pintade en papillote à la menthe p.13
- ❻ Navarin de pintade aux mini-légumes p.13
- ❼ Cuisses de pintade au citron vert et vinaigre balsamique p.14
- ❽ Millefeuille de croustilles de jambon et filet de pintade, crème de chorizo p.14
- ❾ Cuisses de pintade grillées, coulis de poivrons et basilic p.15





Fricassée de pintade aux citrons confits et citronnelle

Jean-Christophe LEBASCLE
Restaurant La Manufacture (75)
Préparation : 30 mn
Cuisson : 30 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

1 pintade
4 citrons jaunes
300 g de riz basmati (déjà cuit)
300 g de riz sauvage (déjà cuit)
1 bâton de citronnelle asiatique
20 g de zestes de citron
1 jus de citron
2 dl de vin blanc
70 g de beurre
2 cl d'huile d'olive
sel, poivre, garniture aromatique

- Découpez la pintade en 8 morceaux (vous pouvez demander à votre boucher de vous la préparer).
- Faites légèrement colorer la pintade dans un faitout avec l'huile d'olive en l'assaisonnant légèrement, puis y ajouter la garniture aromatique, le vin blanc et couvrez d'eau.
- Portez à ébullition, puis laissez mijoter environ 1/2 heure.
- Faites blanchir les 4 citrons : c'est-à-dire mettre les citrons dans l'eau froide, puis porter à ébullition. Répétez l'opération 3 fois. Lorsque la pintade est cuite, la débarrasser du faitout, ajoutez un bâton de citronnelle émincé, les 4 citrons, le jus de citron et faites réduire le tout du 3/4. Pendant ce temps, réchauffez le riz à la vapeur, puis dressez-les harmonieusement au milieu de l'assiette, mettez 2 morceaux de pintade, les citrons coupés en deux, puis la sauce préalablement montée au beurre.



Salade de suprêmes de pintade aux fruits secs



Thierry BRYONE

Cercle Culinaire de Rennes (35)

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

2 suprêmes de pintade

30 g de beurre, 15 cl de Noilly Prat

1/2 oignon, 1/2 carotte

60 g de salade panachée

2 tranches de betterave rouge

1/2 cuillère à soupe de noisettes

1/2 cuillère à soupe d'amandes

1/2 cuillère à soupe de raisins secs

Vinaigrette fromagère :

1/4 de Chaurce ou Bouille

4 cl de vinaigre de vin

15 cl d'huile d'olive, sel, poivre

- Levez les cuisses et les suprêmes de la pintade (réservez les cuisses). Assaisonnez les suprêmes de pintade, les saisir côté peau dans le beurre.
- Epluchez les légumes, taillez-les en mirepoix. Après avoir dégraissé, ajoutez les légumes. Faites suer sans coloration 2 à 3 min et déglacez avec le Noilly Prat. Couvrez et cuire à feu doux environ 10 min, ajoutez un peu d'eau si besoin ou de fond de volaille. Filtré le fond de cuisson et le réduire.
- Mixez le chaurce avec l'huile d'olive et le vinaigre, assaisonnez.
- Concassez les noisettes et les amandes.
- Emincez les suprêmes, placez la salade au centre de l'assiette, nappez avec un peu de vinaigrette, ajoutez les fruits secs, la julienne de betteraves et déposez les émincés de pintade, nappez de jus.

Pintade à l'estragon

Préparation : 20 mn

Cuisson : 45 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

1 pintade

1 carotte

1 oignon

40 cl de Riesling

1 bouquet garni

20 cl de crème fraîche

70 g de beurre

20 cl d'huile

1/2 botte d'estragon

- Assaisonnez l'intérieur de la volaille et ajoutez le bouquet d'estragon.
- Faites dorer la pintade sur toutes ses faces. Retirez la pintade et faites revenir la mirepoix (les légumes coupés finement).
- Déglacez avec la moitié du vin blanc. Terminez la cuisson de la pintade au four sur la mirepoix
 - Retirez la pintade. Déglacez avec le reste du vin blanc. Laissez réduire, passez au chinois.
 - Ajoutez la crème fraîche au jus et ajoutez les feuilles d'estragon hachées.





Cuisses de pintade en papillote aux petits légumes

Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 cuisses de pintade
300 g de haricots verts
2 échalotes
1 cuillère à soupe de curry
1 pomme
2 carottes
4 noisettes de beurre
sel, poivre

- Préparez les haricots verts.
- Emincez les échalotes.
- Pelez la pomme et coupez-la en lamelles.
- Pelez les carottes puis les couper en copeaux avec un épluche-légumes.
- Préchauffez le four au thermostat 7 (210°).
- Posez chaque cuisse de pintade sur une feuille de papier aluminium, ajoutez une noisette de beurre.
- Refermez les papillotes.
- Faites cuire 20 mn au four.



Suprêmes de pintade en papillote à la menthe

Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES PAPILLOTES

4 suprêmes de pintade
4 cuillères à soupe de crème fraîche
1 citron
menthe

FLAN DE COURGETTE

1 courgette
1 œuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à café de farine
4 cuillères à soupe de menthe ciselée
sel, poivre

● FLAN DE COURGETTE

Dans un bol, mélangez l'œuf, le lait, la crème, la menthe et la farine. Salez et poivrez.

Coupez la courgette en dés.

Beurrez 4 ramequins individuels et remplissez-les au 2/3 de courgette.

Versez le mélange bien battu dans les ramequins.

Enfournez-les dans un four chaud à 175°C et laissez cuire 15 minutes.

● SUPRÊMES EN PAPILOTTE

Placez les suprêmes sous le grill du four, juste le temps de faire griller la peau.

Pendant ce temps, mélangez la crème, le jus de citron, le sel et le poivre.

Coupez 4 carrés dans du papier aluminium.

Placez les suprêmes grillés au centre de chaque feuille d'aluminium.

Répartissez la crème dans les papillotes et recouvrez de feuilles de menthe.

Fermez hermétiquement les papillotes et faites cuire 20 mn à four chaud (175 °C).

Servez aussitôt avec les flans de courgette.

Navarin de pintade aux mini-légumes

Michel et Cathy HUSSERT

Restaurant Le Cerf (67)

Préparation : 30 mn

Cuisson : 40 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

4 cuisses de pintade
1 noix de beurre
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
1 cuillère à soupe de farine
20 cl de vin blanc
2 tomates
2 gousses d'ail
1 bouquet garni
une pincée de noix muscade
sel, poivre

les légumes : par exemple :

une botte de mini carottes
une botte de mini navets
une botte de mini fenouils
8 oignons grelot
sel, poivre

- Dans une sauteuse, mettre le beurre et l'huile. Lorsque le beurre est fondu, faites revenir les cuisses de pintade sur toutes les faces en les salant et poivrant. Ne pas mettre de couvercle pendant cette opération.
- Lorsque la viande a une belle couleur dorée, réservez la sauteuse hors du feu puis ajoutez la farine en pluie et mélangez aussitôt, on ne doit plus voir la farine.
- Remettez sur le feu, ajoutez le vin blanc, un peu de noix muscade râpée, le bouquet garni et couvrez.
- Pour éplucher les tomates, préparez une grande casserole d'eau bouillante. Faites à l'aide d'un couteau de cuisine, une petite croix sur chaque tomate. Plongez les tomates dans l'eau bouillante une minute maximum et mettez les tomates sous l'eau froide. Epluchez-les, épépinez les et concassez grossièrement la pulpe. L'ajouter dans la sauteuse. Ajoutez également l'ail épluché et émincé.
- Epluchez les mini-légumes, et les laver sous l'eau. Epluchez les oignons grelot. Dans une poêle, faites fondre un morceau de beurre et une cuillère à soupe d'huile. Mettre les oignons grelot, ajoutez les mini légumes, salez et poivrez et faites cuire doucement en retournant régulièrement. Faites cuire les mini-légumes 10 à 15 minutes.
- Au moment de servir, ajoutez dans la sauteuse les légumes précuits et faites chauffer encore quelques minutes. Servez aussitôt sur un plat ou sur des assiettes préchauffées.





Cuisses de pintade au citron vert et vinaigre balsamique

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 cuisses de pintade

4 citrons verts

6 cuillères à soupe

de vinaigre balsamique

1 gousse d'ail

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel, poivre

- Mélangez le vinaigre, l'huile et l'ail écrasé, poivrez au moulin et placez les cuisses de pintade à mariner 10 mn.
- Retirez les cuisses de pintade de la marinade et faites-les cuire avec les citrons verts coupés en deux, sous le grill du four, 8 mn de chaque côté.
- Servez les cuisses de pintade arrosées de quelques gouttes de vinaigre balsamique et accompagnées des citrons verts.

Millefeuille de croustilles de jambon et filet de pintade, crème de chorizo

Préparation : 30 mn

Cuisson : 45 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

2 suprêmes de pintade

2 kg d'épinard frais

12 tranches fines de jambon de Bayonne

1 pot de crème de 50 cl

300 g de chorizo

2 oignons

3 dl de fond blanc de volaille

1 dl de Noilly Prat

huile d'olive

sel, poivre

- Prévoir de passer au four les tranches de jambon de Bayonne environ 4 heures à 80°.
- Poêlez les 2 suprêmes de pintade au beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Salez et poivrez puis découpez les en tranches. Réservez.
- Cuire les épinards environ 20 minutes à la vapeur puis les faire revenir avec la moitié de la crème. Réservez.

CRÈME DE CHORIZO :

- Faites revenir l'oignon dans l'huile puis ajoutez les morceaux de chorizo.
- Mouillez avec le fond blanc de volaille et le Noilly Prat, ajoutez le reste de crème et laissez cuire 15 min.
- Mixez le tout et passez au chinois.

PRÉSENTATION :

- Arrosez de crème de chorizo le fond de l'assiette puis disposez 2 tranches de jambon de Bayonne puis une couche d'épinard, les tranches de suprême et à nouveau des épinards puis ajoutez une tranche de jambon de Bayonne.





Cuisses de pintade grillées, coulis de poivrons et basilic

Préparation : 30 mn

Cuisson : 15-20 mn pour les poivrons
10 mn pour les cuisses

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 cuisses de pintade
3 poivrons rouges
150 ml d'huile d'olive
2 cuillères à soupe
de basilic ciselé
sel, poivre

PRÉPARATION DU COULIS DE POIVRONS :

- Préchauffez votre four à 220 ° C et enfournez vos poivrons.
- Laissez cuire pendant 15 à 20 minutes, le temps que la peau noircisse et cloque.
- Retirez vos poivrons du four et enveloppez-les aussitôt dans un film transparent. Laissez refroidir. Ôtez la peau, coupez en deux et épépinez-les.
- Dans un mixer, réduisez les poivrons en purée en incorporant l'huile d'olive. Passez dans une passoire.
- Salez et poivrez puis ajoutez le basilic. Réservez au frais.
- Mettez les cuisses de pintade à cuire au barbecue pendant 10 minutes environ, en retournant les morceaux en milieu de cuisson.
- Servez le coulis de poivron dans les assiettes et disposez les cuisses.

