

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

- ❶ Suprêmes de pintade en papillotes à la tapenade
- ❷ Fricassée de pintade aux olives noires
- ❸ Pintade à la sauce aux câpres
- ❹ Cuisses de pintade aux tomates confites et basilic
- ❺ Suprêmes de pintade et homard breton au cidre
- ❻ Salade de suprêmes grillés au gros sel
- ❼ Brochettes de suprêmes de pintade grillées à la fleur de thym
- ❽ Pintade aux pêches
- ❾ Cuisses de pintade grillées à la sauce diable

Printemps

Été

Automne

Hiver



- ❶ Pintade farcie aux dattes et poires à la cannelle
- ❷ Pintade rôtie en cocotte aux échalotes et pommes rattes
- ❸ Suprêmes de pintade aux poires et son feuilleté au roquefort
- ❹ Pintade à la crème safranée
- ❺ Suprêmes de pintade moelleux à la crème de noix
- ❻ Fricassée de pintade, Chutney de pomme
- ❼ Pintade en cocotte, fricassée de champignons des bois
- ❽ Suprêmes de pintade au poivre vert
- ❾ Pintade truffée de beurre cru aux cèpes et persil en cocotte

- ❶ Pintade rôtie en cocotte aux 5 parfums
- ❷ Fricassée de pintade à la mode des Brasseurs
- ❸ Cuisses de pintade aux pommes et à l'orange
- ❹ Pintade laquée et riz à l'arménienne
- ❺ Suprêmes de pintade sautés, sauce au miel
- ❻ Curry de pintade au coco
- ❼ Croustade de pintade au brut impérial
- ❽ Salmis de pintade
- ❾ Pintade rôtie à l'ananas





Originnaire d'Afrique, où on la trouve encore à l'état sauvage, la pintade a été récemment introduite en Europe. Elle est aujourd'hui élevée principalement en France et a su préserver les qualités gustatives liées à son origine sauvage. Sa chair tendre aux nuances ambrées laisse apparaître la particularité de sa saveur douce mais également racée située à mi-chemin entre la volaille et le gibier. Ses qualités nutritionnelles sont indéniables, elle offre tous les ingrédients d'une viande équilibrée : riche en protéines, vitamines, minéraux et contient autant de fer que la viande de bœuf !

Disponible tout au long de l'année, en grande surface ou chez les bouchers-volaillers, la pintade se présente entière ou en découpes, elle s'adapte à tous les modes de vie ! Sachez qu'une pintade entière, prête à cuire réglera 4 à 6 convives.

Pour un repas à deux, simplifiez-vous la vie en optant pour des découpes : cuisses de pintade ou suprêmes (filet avec le premier manchon de l'aile).



La pintade apprécie les mariages inédits ou les classiques revisités. Elle ne dit pas non aux touches épicées et raffole des alliances sucré-salé. En un mot, la pintade saura mettre du goût dans vos plats quotidiens ou festifs !



A vos fourneaux pour concocter ces 36 recettes savoureuses et ravir les papilles des plus fins gourmets !

Bon Appétit !

Le Comité Interprofessionnel de la Pintade



