



Pintade braisée au Chou vert

PREPARATION

1 – Préparer le chou vert : enlever les feuilles les plus épaisses, le couper en 4 quartiers et le faire blanchir 5 mn (*). Puis égoutter et réserver.

2 – Préparer les pommes de terre et les carottes : les éplucher et les couper en 4.

3 – Préparer la pintade : enlever éventuellement un peu de peau grasse, saler, poivrer, ficeler la volaille.

4 – Dans la cocotte en fonte, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive. Faire dorer les lardons fumés. Puis les retirer.

5 – Faire chauffer 1 nouvelle c.à soupe d'huile d'olive. Déposer la pintade et la faire dorer sur toutes les faces.

6 – Ajouter alors le vin blanc, le fond de volaille, le bouquet garni, les baies de genièvre écrasées et les lardons.

7 – Déposer la pintade au centre de la cocotte. Disposer tout autour le chou, les pommes de terre et les carottes. Couvrir.

CUISSON : Laisser braiser pendant 1 heure en retournant la pintade 1 fois.

Conseils Jardin-des-gourmands.com : Sortir la pintade du réfrigérateur bien à l'avance : en début de cuisson, elle doit être à température ambiante pour bien saisir et dorer. Saler peu, les lardons apportent déjà une quantité de sel à ce plat.

() Comment blanchir le chou* : Cette opération permet de supprimer l'âcreté du chou. Porter à ébullition une grande quantité d'eau, mettre le chou coupé en 4 pendant 5 à 6 minutes environ. Puis égoutter et passer sous l'eau fraîche afin de stopper la cuisson. Les feuilles de chou sont alors plus souples pour être travaillées (pour les choux farcis par exemple).

Temps préparation : 30 mn

Cuisson : 1 heure

Ingrédients : pour 4 personnes

- 1 pintade fermière de 1,8 kg,
- 1 chou vert,
- 6 pommes de terre moyennes,
- 3 carottes,
- 125g de lardons fumés,
- 25 cl de vin blanc sec,
- 1 portion surgelée de fond de volaille (*surgelé PICARD*),
- 8 à 10 baies de genièvre écrasées,
- sel, poivre concassé,
- huile d'olive,
- bouquet garni réalisé avec 2 feuilles de laurier et du thym.

Matériel : 1 cocotte en fonte.