



La Ferme du Moulin

VOLAILLES ET PRODUITS FERMERS



PINTADE A L'ANCIENNE

• DIFFICULTE •



• INGREDIENTS •

- ✓ 1 pintade
- ✓ 100 g de poitrine demi-sel
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 navet
- ✓ ½ citron
- ✓ 6 petits oignons
- ✓ 100 g de champignons de paris
- ✓ 10 cl de vin blanc sec
- ✓ 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Farine

• PREPARATION •

1. Couper la pintade en 4 ou 5 morceaux. Les saupoudrer de sel et de poivre. Laisser macérer 1h. Couper la poitrine en lardons. La faire rissoler dans la cocotte à feu doux pour qu'elle perde sa graisse et blondisse. Ajouter la carotte, les oignons et le navet épluchés et coupés en dés.
2. Les faire revenir. Les retirer avant qu'ils ne colorent. A leur place, faire revenir les morceaux de pintade. Lorsqu'ils commencent à prendre couleur, les saupoudrer d'une bonne cuillerée à soupe de farine et laisser cuire quelques minutes en remuant. Mouiller avec le vin blanc et un peu d'eau.
3. Ajouter la garniture cuite précédemment avec les champignons coupés en quatre. Couvrir à tout petit feu 1h. Quelques minutes avant de servir, ajouter la crème fraîche. Vérifier l'assaisonnement et presser quelques gouttes de citron éventuellement. Servir avec des pâtes, des légumes verts, de la purée ou des pommes sautées.

