Jean-Yves Corvez

Autres volailles

Suprême de pintade

45 min	30 min	15 min	0	322
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des suprêmes

1. Eplucher et émincer finement l'échalote. Réserver.
2. Ôter la queue des poires, les couper en deux et retirer le cœur à l'aide d'une cuillère parisienne.
3. Enlever la fleur des poires et couper quelques petites lamelles côté peau. Réserver pour le dressage.
4. Presser quelques gouttes de jus de citron sur les lamelles de poire pour éviter qu'elles ne s'oxydent.
5. Couper chaque demie poire en lamelles épaisses. Réserver dans un bol.
6. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.
7. Saler le suprême de pintade et le faire rissoler côté peau.
8. Poivrer et laisser cuire à couvert et à feu doux.
9. Faire fondre le beurre dans une sauteuse à feu doux.
10. Lorsque le beurre mousse, ajouter les poires en lamelles et remuer.
11. Saupoudrer de cannelle et mélanger.
12. Ajouter le sucre et laisser caraméliser en remuant.
13. Quand les poires ont bien caramélisé, couvrir la

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les suprêmes

- 4 **Suprême(s) de pintade**
- 4 **Poire**
- 1 c. à soupe **Sucre roux**
- 20 g **Beurre**
- 0.5 **Citron(s)**
- 1 **Cannelle en poudre**
- 1 **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

- 30 g **Echalote(s)**
- 1 dl **Vin blanc**
- 15 cl **Fond brun de veau**
- 1 c. à soupe **Moutarde**
- 2 cl **Crème liquide (fleurette)**

sauteuse et réserver au chaud.

14 A l'aide d'une pince, retourner les suprêmes de pintade et continuer la cuisson côté chair à couvert pendant 2-3 minutes puis réserver dans une assiette.

Étape 2

Préparation de la sauce

1. Dans la poêle ayant servi à la cuisson des pintades, faire revenir les échalotes ciselées en remuant.
2. Verser le vin, remuer et laisser réduire aux 2/3.
3. Ajouter le fond de veau puis incorporer la moutarde et la crème fraîche puis bien mélanger.
4. Remettre le suprême de pintade dans la sauteuse couvrir et laisser cuire 2-3 minutes à feu très doux.
5. La pintade se déguste bien cuite. Le couvercle de la casserole va permettre une cuisson prolongée sans dessécher la viande.

Étape 3

Dressage

1. Retirer le suprême de la sauteuse, le déposer sur une planche et le découper en tranches.
2. Déposer le suprême de pintade sur l'assiette, napper de sauce et répartir les morceaux de poire autour.
3. Décorer avec les fines lamelles de poire crues.