



Autres volailles

Pintade à la normande



1h30

30 min

1h

0

643

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

REPOS

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la pintade à la normande

1 **Pintade(s)**
2 c. à soupe **Huile de
pépins de raisins**
8 **Echalote(s)**
10 cl **Calvados**
50 cl **Cidre brut**
20 cl **Crème liquide
(fleurette)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

4 **Pomme(s)**
20 g **Beurre**
2 c. à soupe **Persil plat**

Étape 1

Découpe de la pintade

- 1 Si le volailler ne l'a pas fait, commencer par couper la pintade en morceaux.
- 2 Ecarter les cuisses et trancher en suivant le muscle jusqu'à la jointure. Couper le tendon.
- 3 Sur le même principe, détacher les hauts de cuisses des pilons.
- 4 Détacher les blancs et les ailes en un seul morceau en suivant le haut de la carcasse et en glissant le long des côtes.
- 5 Couper les blancs en deux
- 6 Détacher les petits morceaux, tels les sots l'y laisse.
- 7 Les découpes de pintade sont souvent disponibles au rayon volaille, plus chères elles sont aussi plus faciles à utiliser.

Étape 2

Cuisson de la pintade

- 1 Eplucher les échalotes.
- 2 Faire chauffer l'huile dans la sauteuse.
Ajouter les morceaux de viande et les faire revenir sur

- 3 toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 4 Débarrasser les morceaux de pintade sur une assiette et jeter l'huile de cuisson.
- 5 Remettre la viande dans la sauteuse sur feu très doux.
- 6 Dans une petite casserole, faire chauffer le calvados, le verser dans la sauteuse et faire flamber.
- 7 Attention! Ne jamais faire flamber un alcool sous une hotte d'aspiration en fonctionnement.
- 8 Mouiller avec le cidre, ajouter les échalotes, saler et poivrer.
- 9 Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 40 minutes.

Étape 3

Préparation des pommes pour le dressage

- 1 Epépiner les pommes, puis les couper en tranches épaisses.
- 2 Dans la poêle, faire fondre le beurre.
- 3 Quand il commence à crépiter, ajouter les pommes et les faire dorer en les retournant régulièrement.
- 4 Attention! Le beurre ne doit jamais noircir. Baisser le feu si nécessaire.
- 5 Quand les quartiers de pomme sont tendres sous la pointe d'un couteau, arrêter la cuisson.

Étape 4

Préparation de la sauce

- 1 Débarrasser les morceaux de pintade sur une assiette et les maintenir au chaud.
- 2 Ajouter la crème fleurette dans le cidre de cuisson, porter à ébullition et faire réduire jusqu'à obtention de 2 louches de liquide.

Étape 5

Dressage

- 1 Répartir les quartiers de pommes et les échalotes dans 4 assiettes chaudes.
- 2 Déposer sur chacune d'entre elles, un morceau de blanc et un morceau de cuisse de pintade.
- 3 Napper de sauce crémeuse au cidre.
- 4 Saupoudrer de persil ciselé.