



*Autres volailles*

# Pintade au chou



**1h05** **30 min** **30 min** **5 min** **529**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Étape 1

### Préparation

- 1 Laver le chou, ôter les grosses côtes et les feuilles plus externes.
- 2 Le couper en quartiers et les réserver.
- 3 Éplucher les carottes, les couper en tronçons.
- 4 Éplucher les oignons et les piquer avec les clous de girofle.
- 5 Faire chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte.
- 6 Poêler la pintade de tous les cotés dans la cocotte.
- 7 Retirer la pintade de la cocotte et la réserver dans un plat.
- 8 Jeter la matière grasse de la cocotte.
- 9 Mettre tous les légumes dans la cocotte en disposant les quartiers de chou vert sur les cotés.
- 10 Remettre la cocotte sur le feu et faire suer les légumes 5 minutes.
- 11 Ajouter la pintade au milieu des légumes, saler, poivrer et mouiller avec le vin blanc.
- 12 Couvrir la cocotte avec un couvercle et baisser le feu.
- 13 Faire cuire doucement le tout 20 minutes à feu doux.

**1 Pintade(s)**  
**1 Chou(x)**  
**4 Carotte(s)**  
**2 Oignon(s)**  
**2 unité(s) entière(s)**  
**Clou(s) de girofle**  
**2 c. à soupe Huile d'olive**  
**20 g Beurre doux**  
**1 Bouquet garni**  
**0.5 verre(s) Vin blanc**  
**20 cl Bouillon de légumes**  
**1 Sel**  
**1 Poivre**

- 14** Au bout des 20 minutes, ajouter le bouillon, tourner la pintade et continuer la cuisson 20 à 30 minutes encore.
- 15** Servir la pintade chaude, entourée de ses légumes.