

*Autres volailles*  
**Pintade piri piri**



**25h40** **20 min** **1h20** **24h** **426**  
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
 pour 4 personnes

**Ingrédients pour la  
 viande**

**1 Pintade(s)**

**Ingrédients pour la  
 marinade**

4 c. à soupe **Moutarde**  
 1 verre(s) **Vin blanc**  
 1 verre(s) **Huile d'olive**  
 1 c. à soupe **Colorant**  
 1 c. à soupe **Purée de piment**  
 2 c. à café **Origan séché**  
 1 c. à soupe **Sucre roux**  
 1 **Citron(s)**  
 1 **Poivre**  
 1 **Sel**

**Étape 1**

Préparation de la marinade

- 1 Mettre la moutarde dans un saladier puis ajouter l'huile d'olive.
- 2 Ajouter le Piri Piri.
- 3 Verser la poudre de colorant rouge, la cassonade et l'origan.
- 4 Assaisonner avec du poivre et du sel puis verser le vin blanc.
- 5 Presser le citron à l'aide d'un presse-agrumes et ajouter le jus obtenu dans le saladier. Mélanger.

**Étape 2**

Découpe de la pintade

- 1 Retirer la ficelle puis couper la pintade en deux avec des ciseaux de cuisine ou un grand couteau d'office.
- 2 Aplatir les morceaux de pintade avec la paume de la main.
- 3 Mettre les moitiés de pintade dans la marinade, laisser imprégner en les retournant.
- 4 Placer les morceaux de pintade dans un plat allant au four et les napper de marinade.

- 5 Couvrir de film alimentaire et réserver pendant 24 heures au réfrigérateur.

### Étape 3

#### Cuisson de la pintade

- 1 Sortir la pintade marinée du réfrigérateur et enfourner le plat à 200°C (Th.6-7) pendant 1h20.
- 2 Éviter de cuire la pintade pendant trop longtemps, en particulier au four, car sa viande se dessèche.
- 3 Arroser régulièrement la pintade pendant la cuisson.
- 4 En fin de cuisson, couvrir le plat avec un papier aluminium pour éviter que la volaille ne grille trop.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Sortir la pintade du four.
- 2 Déposer une moitié de pintade dans une assiette et l'arroser généreusement de jus cuisson.