



Autres volailles

Pintade aux dattes, poires et cannelle



1h30

TEMPS TOTAL

1h10

PRÉPARATION

20 min

CUISON

0

REPOS

435

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

4 Suprême(s) de pintade

4 Poire

12 unité(s) entière(s)

Datte(s) séchée(s)

100 ml **Cognac**

2 c. à soupe **Miel**

1 c. à café **Cannelle en
poudre**

1 c. à café **Piment
d'Espelette**

1 c. à café **Sel**

1 **Gousse(s) d'ail**

1 c. à soupe **Beurre
clarifié (ghee)**

Étape 1

Préparation

- 1 Laver et bien sécher les suprêmes de pintade.
- 2 Eplucher et presser l'ail. Le mélanger avec le miel, le sel, la cannelle et le piment d'Espelette.
- 3 Recouvrir les suprêmes avec cette préparation. Les envelopper de film alimentaire et placer au réfrigérateur pour une heure.
- 4 Eplucher les poires et si elles sont grandes, les couper en quatre.
- 5 Faire chauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 6 Faire fondre le beurre dans la poêle. Y faire saisir les suprêmes des deux côtés.
- 7 Mettre les suprêmes dans le plat allant au four avec les poires et les dattes.
- 8 Déglacer la poêle avec le cognac et verser cette sauce sur les suprêmes et les fruits.
- 9 Les placer au four et les faire cuire 20 minutes.

Étape 2

Dressage

Sortir le plat du four et servir bien chaud.

