



< retour

Volaille

Pintade(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

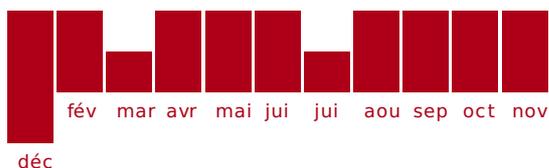
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Pintade

Origine : Afrique

Famille : Phasianidés

Poids moyen : 1200g

Volatile omnivore au plumage sombre et au cri perçant originaire d'Afrique. La pintade est difficile à domestiquer cependant, car elle ne pond pas si elle est confinée dans un endroit restreint. La pintade domestiquée a la taille d'un petit poulet et une chair légèrement musquée. Elle est particulièrement savoureuse jeune (pintadeau), lorsqu'elle pèse moins d'un kilo.

Il est préférable de l'arroser souvent en cours de cuisson car il se dessèche vite.

VARIÉTÉS

Il existe plus de 20 races de pintades, dont plusieurs ont été domestiquées. La plus courante est la Numida meleagris au plumage gris argenté parsemé de taches claires.

Le chapon de pintade : Il revient sur les tables après quelques temps d'absence, cette volaille mâle qui pèse environ 2,8kg est une excellente alternative au chapon.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir de préférence une pintade fermière Label Rouge âgée au moins de 13 semaines. Elle est élevée en plein air, contrairement à la pintade standard qui est privée de liberté.

QUE FAIRE AVEC ?

La pintade est généralement rôtie ou braisée. Elle se cuisine comme le faisan, la perdrix et le poulet, qu'elle peut remplacer.

COMMENT PRÉPARER ?

La chair maigre de la pintade s'assèche facilement à la cuisson. On recommande de la badigeonner de gras ou de la barder avant de la cuire, et de l'arroser souvent en cours de cuisson. Pour rôtir, prévoir 1 h à 1 h 30 à 190 °C.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une pintade prête à cuire peut se conserver jusqu'à 11 jours dans le réfrigérateur. Achetée chez le volailler, elle est à consommer dans les 48h. Elle peut bien sûr se congeler.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La pintade est maigre et peu calorifique.

calories

158

kcal

protéines

23,40

g

lipide

6,45

g

magnesium

22,00

mg

calcium

11,00

mg

sodium

67,00

mg

acides
gras
saturés

1,77

g

cholestérol

74,00

mg

phosphore

153,00

mg

cuivre

0,04

mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La pintade était connue des Égyptiens, des Grecs et des Romains. Ceux-ci la nommaient «poule de Numidie» ou «poule de Carthage», d'après les régions d'où elle provenait. Les Européens la désignent encore parfois sous le nom de «faisan de Bohême», car les Tziganes la remirent à l'honneur vers le xive siècle.

Pintade farcie [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Pintade aux fruits d'automne [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Pintade au chou [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Pintade à la normande [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Tajine de pintade aux fruits secs [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15283>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15283>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pintade-farcie>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pintade-aux-fruits-dautomne>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/pintade-au-chou>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/pintade-la-normande>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tajine-de-pintade-aux-fruits-secs>