



[< retour](#)

*Volaille*

# Pintadeau(x)

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Pintade

**Poids moyen :** 750g

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 régulièrement en cours de cuisson car cette viande se dessèche très 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.

## 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 (375 °F).

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Un pintadeau prêt à cuire peut se conserver jusqu'à 11 jours au réfrigérateur. Acheté chez le volailler, il est à consommer dans les 48h. Il peut bien sûr se congeler.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La pintade est maigre et peu calorifique.

calories

**166**  
kcal

protéines

**27,20**  
g

glucide

**0,04**  
g

lipide

**6,23**  
g

\* 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 xiv<sup>e</sup> siècle.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15284>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15284>