



< retour

*Volaille*

# Filet(s) de pintade



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Pintade

**Poids moyen :** 200g

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.

Eviter de faire cuire la pintade trop longtemps, en particulier au four, sinon sa viande se dessèche.

## 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 faisane, 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

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 se conserve 18 mois au congélateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La pintade est maigre et peu calorifique.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
151 kcal	23,40 g	6,50 g	22,00 mg	11,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
67,00 mg	1,77 g	74,00 mg	153,00 mg	0,04 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin

**1,13**  
mg

**0,80**  
mg

**0,02**  
mg

**28,00**  
µg

**B1**  
**0,06**  
mg

vitamin  
B2

**0,10**  
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 xiv<sup>e</sup> siècle.

## Filet de pintade en croûte de comté et de pomme de terre [3]

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

## Suprêmes de pintade farcis aux fruits secs [4]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15534>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15534>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-pintade-en-croute-de-comte-et-de-pomme-de-terre>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/supremes-de-pintade-farcis-aux-fruit-sec>