

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

PINTADE CHAPONNÉE AU MIEL ET AU PAMPLEMOUSSE

Pour 6 personnes :

1 pintade chaponnée – 1 pamplemousse bio rose – 1 sac de 450g d'oignons grelot surgelés (Picard) – 80g miel d'acacia – 1 càs sauce soja – 30g beurre – sel – poivre -

Laver, zester et presser le pamplemousse. Verser le jus et le zeste dans une petite casserole, chauffer et réduire d'1/3. Ajouter le miel, la sauce soja, le beurre, sel et poivre. Laisser bouillir 5 minutes sur feu moyen afin d'épaissir.

Préchauffer le four à 180° (th.6).

Inciser la peau de la pintade en la quadrillant. Assaisonner l'intérieur de la volaille et la déposer dans un plat. Verser la sauce dessus. Enfourner et cuire 1h00 en l'arrosant régulièrement (ajouter de l'eau si nécessaire, ça caramélise très vite).

Au bout d'1h00 de cuisson déposer autour de la pintade les oignons, remettre au four et cuire encore 40 minutes en arrosant encore régulièrement.

Sortir la pintade du four, la déposer sur une grille, la couvrir d'un papier alu et laisser reposer 15 minutes.

Découper la pintade en mcx, servir avec les oignons confits et le jus réduit, ainsi que la purée à la vanille.