



PINTADE AU CHOU

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

1 pintade découpée en morceaux

1 saucisse de Montbéliard (ou de Morteau)

1 tranche de lard cuit (braisé, fumé ou non fumé selon le goût)

1 chou frisé, 1 carotte, 2 échalotes

20 grs de beurre, 2 cuil. à soupe d'huile

10 cl de fond de veau ou de fond de volaille déshydraté

Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Supprimer les quelques feuilles extérieures du chou un peu trop dures et couper le reste en 4 gros quartiers en supprimant le trognon. Plonger le chou dans l'eau bouillante pendant 5 mn puis égoutter et plonger dans un saladier contenant de l'eau glacée. L'opération permet de rendre le chou plus digeste. Egoutter de nouveau le chou. Réserver.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre et l'huile, faire dorer doucement les morceaux de pintade de tous côtés. Retirer la pintade et mettre à la place le lard coupé en lardons et la saucisse de Montbéliard coupée en rondelles, faire fondre doucement et retirer l'excès de matière grasse, ajouter ensuite les échalotes émincées, la carotte en rondelles et bien mélanger, laisser cuire doucement quelques minutes. Ajouter enfin le chou émincé, bien mélanger.

Mouiller la préparation avec le fond de veau ou le fond de volaille, et dès qu'il est chaud, ajouter les morceaux de pintade. Cuire 30 mn à feu très doux.

Blog : maptitcuisine.canalblog.com