La pintade de la Ferme Plume des Champs du marché de Val-David est à l'honneur. Ayant un goût doux et raffiné, la pintade est un oiseau rare et il peut être ardu de savoir comment la préparer. Le chef a donc choisi de la travailler entière, de sorte de ne rien perdre de ce merveilleux produit et de démontrer comment là préparer.

En plus d'être un produit noble, la pintade est une volaille maigre (lorsqu'elle est consommée sans la peau) et très riche en protéines. Elle contient une bonne quantité de fer, assurant le transport de l'oxygène dans notre corps et de potassium, essentiel à la contraction des muscles, incluant le cœur. Finalement, la pintade est riche en vitamines du groupe B, participant entre autres à la formation de peau et de tissus dans le corps, ainsi qu'au bon fonctionnement du système immunitaire.

Camille Landry Dt.P Nutritionniste.

Pintade, pommes de terre et pleurotes

Temps de préparation : 45 min.
Temps de cuisson : 2 h
Nombre de portions : 4

Ingrédients

Pintade
1 pintade entière
4 tasses (1litre) d'eau
¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
3 gousses d'ail
1 oignon en quartiers
1 bouquet d'herbes fraîches (thym-romarin-estragon-basilic)

Pommes de terre
3 pommes de terre pelées
2 c. à table d'herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette)
2 échalotes Françaises hachées finement

Champignons
200 g de pleurotes
1 c. à table (15 ml) de beurre

3 c. à table (45 ml) de noix de cajou grillées
½ tasse (125 ml) de café expresso

Montage
Haricots plats cuits au four
1 pincée de sel de mer
Poivre au goût

Préparation
Cuisses
1. Désosser la pintade (attention de ne jamais briser les os). Détacher les cuisses et les poitrines. Réserver au réfrigérateur.
2. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
3. Déposer la carcasse dans un plat à gratin allant au four. Ajouter l'eau, la moitié de l'huile d'olive, l'ail, l'oignon et le bouquet d'herbes fraîches. Cuire au four de 20 à 30 minutes.
4. Ajouter les cuisses et les confire doucement au four jusqu'à ce que la chair se détache de l'os.
5. Les retirer du four, laisser refroidir, puis enlever la peau et effilocher la chair.
6. Réserver ¼ du fond de cuisson.

Pommes de terre
1. Cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante, puis écraser avec un pilon.
2. Ajouter l'huile d'olive, les herbes fraîches et la moitié des échalotes Françaises crues. Mélanger le tout.

Champignons
1. Hacher grossièrement les pleurotes.
2. Dans un poêlon, cuire les pleurotes dans le beurre jusqu'à ce qu'ils tombent. Saler et poivrer au goût.
3. Ajouter la moitié des échalotes Françaises et les noix de cajous. Cuire 2 à 3 minutes.
4. Ajouter l'expresso en 3 c. à table du fond de cuisson des cuisses. Laisser réduire. Réserver.

Suprêmes
1. Préchauffer le four à 325°F (160°C).
2. Dans un poêlon chaud, saisir les suprêmes dans un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer.
3. Lorsqu'ils sont bien colorés, cuire au four de 8 à 10 minutes.
4. Laisser reposer 10 minutes pour qu'ils soient rosés.

Montage
1. Prenez un emporte-pièce, y déposer l'effiloché de cuisse. Déposer ensuite les pommes de terre. Bien tasser et enlever l'emporte-pièce. Garnir des pleurotes.
2. Ajouter les suprêmes et les haricots avant de déguster.

Note : Si vous désirez obtenir plus d'infos sur les recettes ou si vous avez des questions : direction@marchesdici.org. Merci

Sans lactose

Source de protéines

Sans gluten

Source de fer

Valeur nutritive

Pour 372.7 g

Calories 450	% valeur quotidienne *
Lipides 16 g	**21** %
saturés 4.5 g + trans 0.2 g	**24** %
Glucides 43 g	
Fibres 6 g	**21** %
Sucres 6 g	**6** %
Protéines 35 g	
Cholestérol 90 mg	
Sodium 140 mg	**6** %
Potassium 1450 mg	31 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer 4 mg	22 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**