



Les plats principaux

Filets de pintade avec salade de tomates cerises

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 oignon rouge (en fins anneaux)
500 grammes tomates cerise (mêlées)
1 cuillère à café de fruits de coriandre (concassés)
1 cuillère à café de gingembre (râpé)
2 cuillères à soupe feuilles de basilic (coupées finement)
1 cuillère à soupe de menthe (finement coupées)
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
1 gousse d'ail (écrasée)
poivre
sel
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 filets de pintade

Méthode de préparation

Faites une coupure en croix dans le bas de toutes les tomates cerises. Blanchissez-les 1 minute et déposez-les ensuite dans un bain de glace. Épluchez les tomates quand elles sont refroidies. Mélangez-y ensuite la coriandre moulue, les anneaux d'oignon, 2 cs d'huile d'olive, le gingembre, la menthe, le basilic, le vinaigre de vin et l'ail écrasé. Assaisonnez avec poivre et sel et réservez couvert au moins 4 heures au frigo.

Salez et poivrez les filets de pintade et badigeonnez-les avec le restant de l'huile d'olive. Mettez-les environ 2 heures au frigo et cuisez-les ensuite dans une poêle, 5 minutes de chaque côté. Servez les filets avec la salade de tomates cerises.

