



Les plats principaux

Pintade cuite au four en sauce aux raisins

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 filets de pintade
2 décilitres de fond de volaille
200 grammes de raisins (en boîte épépinés et épluchés)
2 échalotes (hachées finement)
2 décilitres de vin blanc
jus de citron
huile d'olive
poivre
sel

Pour les carottes

350 grammes de carottes (épluchées et coupées en deux dans la longueur)
150 milligrammes d'eau
2 cuillères à café de sucre
3 cuillères à soupe de copeaux d'amande rôtis
1 cuillère à soupe de persil (haché)
pincer sel
beurre (une noix)

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Rôtissez bien les filets de pintade sur tous les côtés dans l'huile d'olive. Disposez la viande dans un plat à four et ajoutez les échalotes, le vin blanc et le fond. Enfournez pour 40 minutes.

Disposez les carottes dans le fond d'une casserole, versez l'eau dessus et ajoutez le beurre, le sucre et le sel. Portez à ébullition et faites mijoter 10 à 12 minutes.

Retirez la pintade du plat et tenez au chaud. Versez le surplus du jus de cuisson dans une poêle et faites réduire de moitié. Ajoutez les raisins et faites réduire jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Assaisonnez avec poivre, sel et jus de citron.

Saupoudrez les carottes avec les amandes effilées et le persil et servez-les avec la pintade. Délicieux avec des Pom'Pin.

Ustensiles de cuisine

Four

