

PINTADE FARCIE

aux pruneaux marinés

servie en mélange avec graines de maïs et carottes en rondelles

Pour : 4 personnes

Ingrédients :

- ❖ 1 pintade
- ❖ 4 fines tranches de poitrine fraîche
- ❖ 30g de beurre
- ❖ 150g de pruneaux
- ❖ 5cl de cognac
- ❖ 5cl de porto
- ❖ 150g de maïs
- ❖ 300g de carottes
- ❖ 100g d'oignons

1. Faire mariner quelques heures les pruneaux dans le cognac et le porto, égoutter si nécessaire et en farcir la pintade assaisonnée (sel et poivre). Entourer la volaille de poitrine de porc.

2. Cuire en cocotte avec du beurre, à feu moyen avec un couvercle à peine ouvert en arrosant avec la graisse de cuisson. La volaille est cuite lorsqu'il n'y a plus de sang lorsqu'on pique la cuisse ou l'intérieur de la pintade (environ 20min par 500g).

3. Réserver la volaille, retirer les pruneaux et les faire revenir dans la cocotte. Une fois les sucs caramélisés, ajouter un trait de porto et de cognac, flamber et ajouter un jus de volaille ou de l'eau. Laisser mijoter quelques minutes et vérifier l'assaisonnement.

4. Préparer des carottes en rondelles avec un oignon émincé. Cuire à l'eau avec une noisette de beurre, puis ajouter le maïs et servir avec la garniture de pruneaux et la pintade.