



Autres volailles

# Tajine de pintade aux fruits secs



**1h**   **15 min**   **45 min**   **0**   **530**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 6 personnes

## Ingrédients pour la tajine

1 **Pintade(s)**  
2 **Oignon(s)**  
200 g **Pruneau(x)**  
200 g **Abricot sec**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
2 c. à café **Curcuma**  
1 c. à café **Cumin (en  
poudre)**  
1 unité(s) entière(s) **Bâton  
de cannelle**  
1 c. à café **Sel**  
50 cl **Eau**

## Ingrédients pour le dressage

100 g **Amande(s)  
entière(s)**  
20 feuille(s) **Coriandre**

## Étape 1

### Découpe de la pintade

- 1 Si le volailler ne l'a pas fait, commencer par découper la pintade en morceaux.
- 2 Ecarter les cuisses et trancher en suivant le muscle jusqu'à la jointure. Couper le tendon.
- 3 Sur le même principe, détacher les hauts de cuisses des pilons.
- 4 Détacher les blancs et les ailes en un seul morceau en suivant le haut de la carcasse et en glissant le long des côtes.
- 5 Couper les blancs en deux.
- 6 Détacher les petits morceaux, tels les sot-l'y-laisse.
- 7 Les découpes de pintade sont souvent disponibles au rayon volaille, plus chères elles sont aussi plus faciles à utiliser.

## Étape 2

### Préparation et cuisson du tajine

- 1 Eplucher et émincer les oignons.
- 2 Faire chauffer l'huile dans la cocotte.  
Ajouter le curcuma, le cumin et les oignons puis faire

- 3 revenir pendant 3 minutes en mélangeant régulièrement.
- 4 Déposer les morceaux de pintade sur le lit d'oignons.
- 5 Ajouter les pruneaux, le sel et le bâton de cannelle.
- 6 Mouiller avec l'eau.
- 7 Laisser mijoter sur feu moyen pendant 30 minutes.
- 8 Ajouter les abricots secs et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Faire griller à sec les amandes émondées dans une petite poêle.
- 2 Ciseler la coriandre.
- 3 Transvaser le tajine dans un plat de service.
- 4 Parsemer d'amandes grillées et de coriandre ciselée.
- 5 Servir bien chaud.