



Autres volailles

Suprêmes de pintade farcis aux fruits secs



32 min 15 min 17 min **0** **368**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les suprêmes de pintade farcis aux fruits secs

600 g **Filet(s) de pintade**
12 **Abricot sec**
30 g **Pistaches**
0.5 botte(s) **Coriandre**
0.5 c. à café **Cumin (en
poudre)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
2 pincée(s) **Sel**

Étape 1

Préparation de la farce

- 1 Prélever les aiguillettes sur les suprêmes de pintade.
- 2 Éliminer le nerf présent dans les aiguillettes à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Dégager le nerf à l'extrémité de l'aiguillette. Poser le plat du couteau d'office perpendiculairement sur le nerf et racler la chair en suivant et en prenant appui sur le nerf. Retourner l'aiguillette et recommencer l'opération.
- 4 Hacher finement les aiguillettes à l'aide d'un couteau de chef.
- 5 Laver la coriandre et la sécher à l'aide de papier absorbant.
- 6 L'effeuiller et la hacher finement à l'aide d'un couteau de chef.
- 7 Détailler les abricots moelleux en très petits dés à l'aide d'un couteau d'office.
- 8 Hacher grossièrement les pistaches à l'aide d'un couteau de chef.
- 9 Dans un grand bol, mélanger les aiguillettes hachées, les abricots, les pistaches, l'huile d'olive, le cumin, la coriandre hachée et le sel à l'aide d'une fourchette.

Étape 2

Préparation et cuisson des suprêmes farcis aux fruits secs

- 1 Débarrasser les filets de pintade de leur peau et les étendre sur une planche à découper.
- 2 Répartir la farce au centre des filets de pintade à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Replier les filets autour de la farce à l'aide de ficelles de cuisine, les maintenir fermés.
- 4 Les faire tourner d'un quart de tour et les ficeler de nouveau.
- 5 Déposer chaque filet de pintade farci au centre d'une feuille de papier sulfurisé.
- 6 La refermer pour former une papillote.
- 7 Déposer les papillotes dans le panier d'un cuit vapeur et cuire pendant 17 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les papillotes du cuit vapeur et les ouvrir.
- 2 Supprimer les ficelles de cuisine à l'aide d'une paire de ciseaux.
- 3 Découper chaque filet de pintade farci en rondelles et les dresser sur des assiettes à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Pour rester dans la légèreté, servir par exemple avec une salade de roquette.