< retour

Volaillerie

Suprême(s) de pintade

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Pintade

Poids moyen : 200g

Le suprême de pintade est le filet de pintade. Le suprême de pintade aux truffes est une recette typique du Sud-ouest de la France.

Eviter de faire cuire la pintade trop longtemps, en particulier au four, sinon sa viande se dessèche.

VARIÉTÉS

Il existe plus de 20 races de pintades, dont plusieurs ont été domestiquées. La plus courante est la Numida meleagris au plumage gris argenté parsemé de taches claires.

COMMENT CHOISIR ?

Le suprême doit être de couleur orange-brun. Choisir de préférence une pintade fermière Label Rouge qui sera élevée en plein air et nourrie de céréales.

QUE FAIRE AVEC ?

La pintade est généralement rôtie ou braisée. Elle se cuisine comme le faisan, la perdrix et le poulet, qu'elle peut remplacer.

COMMENT PRÉPARER ?

La chair maigre de la pintade s'assèche facilement à la cuisson. On recommande de la badigeonner de gras ou de la barder avant de la cuire, et de l'arroser souvent en cours de cuisson. Pour rôtir, prévoir 1 h à 1 h 30 à 190 °C (375 °F).

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La pintade peut se conserver 8 jours au réfrigérateur et jusqu'à 18 mois au congélateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La pintade est maigre et peu calorifique.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
151 kcal	23,40 g	6,50 g	22,00 mg	11,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
67,00 mg	1,77 g	74,00 mg	153,00 mg	0,04 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
1,13 mg	0,80 mg	0,02 mg	28,00 µg	0,06 mg

vitamin B2

0,10
mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La pintade était connue des Égyptiens, des Grecs et des Romains. Ceux-ci la nommaient «poule de Numidie» ou «poule de Carthage», d'après les régions d'où elle provenait. Les Européens la désignent encore parfois sous le nom de «faisan de Bohême», car les Tziganes la remirent à l'honneur vers le xiv e siècle.

Pintade aux dattes, poires et canelle [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15767

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15767

[3] https://www.qooq.com/recipes/pintade-aux-dattes-poires-et-canelle