

Autres volailles
Suprême de pintade



45 min 30 min 15 min **0** **322**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
 pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
 suprêmes**

4 **Suprême(s) de pintade**
 4 **Poire**
 1 c. à soupe **Sucre roux**
 20 g **Beurre**
 0.5 **Citron(s)**
 1 **Cannelle en poudre**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

**Ingrédients pour la
 sauce**

30 g **Echalote(s)**
 1 dl **Vin blanc**
 15 cl **Fond brun de veau**
 1 c. à soupe **Moutarde**
 2 cl **Crème liquide
 (fleurette)**

Étape 1

Préparation des suprêmes

- 1 Eplucher et émincer finement l'échalote. Réserver.
- 2 Ôter la queue des poires, les couper en deux et retirer le cœur à l'aide d'une cuillère parisienne.
- 3 Enlever la fleur des poires et couper quelques petites lamelles côté peau. Réserver pour le dressage.
- 4 Presser quelques gouttes de jus de citron sur les lamelles de poire pour éviter qu'elles ne s'oxydent.
- 5 Couper chaque demie poire en lamelles épaisses. Réserver dans un bol.
- 6 Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.
- 7 Saler le suprême de pintade et le faire rissoler côté peau.
- 8 Poivrer et laisser cuire à couvert et à feu doux.
- 9 Faire fondre le beurre dans une sauteuse à feu doux.
- 10 Lorsque le beurre mousse, ajouter les poires en lamelles et remuer.
- 11 Saupoudrer de cannelle et mélanger.
- 12 Ajouter le sucre et laisser caraméliser en remuant.
- 13 Quand les poires ont bien caramélisé, couvrir la

sauteuse et réserver au chaud.

- 14 A l'aide d'une pince, retourner les suprêmes de pintade et continuer la cuisson côté chair à couvert pendant 2-3 minutes puis réserver dans une assiette.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Dans la poêle ayant servi à la cuisson des pintades, faire revenir les échalotes ciselées en remuant.
- 2 Verser le vin, remuer et laisser réduire aux 2/3.
- 3 Ajouter le fond de veau puis incorporer la moutarde et la crème fraîche puis bien mélanger.
- 4 Remettre le suprême de pintade dans la sauteuse couvrir et laisser cuire 2-3 minutes à feu très doux.
- 5 La pintade se déguste bien cuite. Le couvercle de la casserole va permettre une cuisson prolongée sans dessécher la viande.

Étape 3

Dressage

- 1 Retirer le suprême de la sauteuse, le déposer sur une planche et le découper en tranches.
- 2 Déposer le suprême de pintade sur l'assiette, napper de sauce et répartir les morceaux de poire autour.
- 3 Décorer avec les fines lamelles de poire crues.