




Pintade aux raisins



- ➔ 15 minutes de préparation
- ➔ 20 minutes de cuisson
- ➔ Pour 4 personnes

1 gousse d'ail 

1 oignon 

1 carotte 

2 boîtes de raisins pelés sans pépins au sirop léger (440 g poids net égoutté)

2 cc d'huile

4 suprêmes de pintade (800 g)

1 cc de fond de veau

1 cc de farine

10 cl de vin blanc sec

1 bouquet garni

choux brouillé

1 Pelez l'ail. Pelez et émincez l'oignon. Coupez la carotte en bâtonnets. Égouttez les raisins.

2 Faites chauffer l'huile dans un autocuiseur; faites-y dorer les morceaux de pintade avec l'oignon 3 minutes. Saupoudrez de fond de veau puis de farine, mélangez, mouillez peu à peu avec le vin blanc, puis versez 10 centilitres d'eau tout en remuant. Laissez mijoter 3 minutes. Ajoutez l'ail, la carotte et le bouquet garni.

3 Fermez l'autocuiseur. Faites cuire 12 minutes à feu doux à partir de la mise en rotation de la soupape. Hors du feu, retirez les morceaux de pintade, réservez-les au chaud sur un plat de service. Enlevez le bouquet garni, mettez les raisins dans l'autocuiseur et laissez mijoter 2 minutes à feu doux en remuant délicatement.

5 Entourez les suprêmes de pintade de la garniture de raisins. Dégustez tout de suite.

Accompagnez de tagliatelles ! (à comptabiliser)