

# SUPREME DE PINTADE ROTIE AUX PECHES ET AU THYM

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 40 minutes**

**4 personnes:**

1 pintade

4 pêches jaune

2 oignons rouges

20 cl de bouillon de volaille

8 branches de thym

2 branches de feuille de menthe

l'huile d'olive

sel, poivre

1. Demandez à votre boucher volailler de découper la pintade (2 cuisses et 2 ailes comprenant le suprême).

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirez l'os de l'avant cuisse et le bout des ailes. Dégagez l'os restant sur 1 cm.

2. Salez et poivrez les morceaux de pintade.

3. Rabattez et plantez la chair dans l'os restant pour former 4 jambonnettes. Épluchez et émincez les oignons.

Mondez\* les pêches pour éliminer la peau. ( Si les pêches sont suffisamment ferme, pelez-les avec un épluche- légume.)

Dans un plat du four, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Colorez les morceaux de pintade sur chaque côté.

Ajoutez les oignons et faites suer quelques minutes. Mouillez

avec le fond de volaille.

Salez et poivrez. Posez les pêches, les branches de thym et les feuilles de menthe. Portez à ébullition.

Laissez cuire au four à 205 °C pendant 25 minutes sans couvercle.

\* **LES CONSEILS DE NINA:**

Pour monder une pêche, Coupez là en deux en longeant le sillon. Tournez délicatement les deux moitiés en sens opposé pour les désolidariser.

Plongez les moitiés de pêche dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 à 20 secondes. Retirez les moitiés de pêche avec une écumoire et plongez-les immédiatement dans de l'eau froide.

Ôtez le noyau en vous aidant de la pointe d'un couteau. Pelez délicatement en passant la lame d'un couteau, côté non tranchant.

**Autres:** Pour éviter que la pulpe s'oxyde, plongez les demi-pêches pelées et dénoyautées dans un saladier d'eau froide additionnée de jus de citron (2 cuillérées à soupe de jus de citron pour 50 cl d'eau). Vous pouvez aussi arroser directement les pêches de jus de citron frais.

---

## **FRICASSE DE PINTADE A LA**

# ROUMAINE

**Préparation: 20 minutes**

**Cuisson: 30 minutes**

**4 personnes:**

1 pintade

4 tomates moyennes

1 gros poivron rouge

2 gousses d'ail

1 oignon moyen

1 poignée de basilic frais

1 verre de vin blanc sec

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

50 g de beurre

sel, poivre

1. Coupez la pintade en 8 morceaux. Hachez finement l'ail pour le mettre dans le vin blanc et laissez macérer durant 15 min.

2. En attendant, épépinez et coupez en lanières le poivron, puis épépinez et coupez en quartiers les tomates.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile et dès qu'elle frissonne, jetez-y le poivron et remuez de temps en temps jusqu'à ce que cela devienne transparent.

3. Une fois le temps de marinade écoulé, dans une sauteuse, mettez le beurre à fondre et dès qu'il grésille, disposez les morceaux de pintade (gardez le jus de la marinade) et faites les dorer en les retournant bien de tous les côtés.

Salez et poivrez, baissez le feu pour une cuisson total de 30

min.

4. Retirez la pintade et conservez-la au chaud, par exemple dans une assiette posée sur une casserole d'eau bouillante.

**Préparation de la sauce :**

Hachez l'oignon et mettez-le à dorer dans la casserole (ou faitout) de cuisson de la pintade.

Mouillez avec le vin aillé de la marinade.

Ajoutez les tomates concassées et écrasez-les avec la cuillère en bois, tout en mélangeant, de façon à obtenir une sauce. Ajoutez les morceaux de pintade, laissez mijoter 20 min. Ajoutez le poivron.

Laissez encore cuire pendant 5 min, en faisant sauter la casserole.

Coupez le basilic en petits morceaux dont vous saupoudrez la préparation.

Mélangez en secouant et retirez la sauteuse du feu.

Servez dans un plat chaud entouré de pommes de terre sautées