

PINTADE A LA MÉRIDIONALE

Vendredi 08 Septembre 2017

Pour rajouter une note ensoleillée en ce début de septembre :



Pintade à la méridionale pour 2 personnes et 7pp- 6 sp par part

- 2 cuisses de pintade
- 4 petites tomates*
- 2 courgettes*
- 1 petit concombre*
- 1 petite aubergine *
- 2 oignons*
- 1 gousse d'ail nouveau*
- 5 g de beurre à 41 %
- 3 cuillérées à café d'huile d'olive
- 2 cuillérées à café d'épices italiennes
- 2 cuillérées à café de persillade
- sel poivre

Préchauffer le four 200 °

Beurrer un plat allant au four et déposer les 2 cuisses de pintade. Les assaisonner (sel poivre 1 c à c d'épices italiennes), les badigeonner avec une cuillérée à café d'huile.

Mettre autour les tomates coupées en deux, assaisonnées et saupoudrées d'une cuillerée à café de persillade

Enfourner 30 minutes à 35 minutes selon le four.

Nettoyer les légumes mais pas les peler (courgettes, concombre, aubergine) les épépiner et les couper en dés.

Peler les oignons et les émincer

Dans une sauteuse, chauffer 2 cuillerées à café d l'huile.

Faire revenir les oignons 2 minutes puis rajouter les dés d'une courgette, de l'aubergine. Les assaisonner (sel poivre épices italiennes) et les faire compoter à feu doux et à couvert pendant 15 minutes avec l'ail émincé. Remuer régulièrement .Les ôter et les garder au chaud

A la place, mettre les dés de la deuxième courgette et ceux du concombre, assaisonner (sel, poivre ,1 c à c de persillade) et faire compoter à couvert 5 minutes

Au moment de servir, mettre les dés de courgette et concombre dans un emporte-pièce, bien tasser et l'enlever délicatement

Déposer la compotée de légumes et les tomates sur l'assiette et rajouter la cuisse de pintade.

Le concombre cuit s'allie très bien à la courgette et apporte une note de fraîcheur. Essayer même avec d'autres légumes.

Si votre compotée à tendance à attacher dans la sauteuse, rajouter un peu d'eau. Je n'ai plus ce problème depuis que j'utilise des poêles « dures comme la pierre »

Pour le repas : salade de concombre à la crème (1pp- 2 sp)- pintade à la méridionale (7pp- 6 sp)-100 g de spaghettis complets (3pp- 3 sp) –mousse pêche avec 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp).Total : 12 pp- 13 sp

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou

Blog cuisine contrôlée by lilou light (tous droits réservés)