

PINTADE AU CHOU

Mardi 1 Novembre 2016

Elle court elle court la pintade ...c'est la volaille qui contient le plus de protéines .Elle est pauvre en MG (5%) et ne contient que 155 calories pour 100g .Pourquoi s'en priver ?



Pintade au chou pour 4 personnes et 9pp- 8 sp par part

- 1 petite pintade 600 g sans la peau et les os
- 1 chou chinois*
- 400 g de pommes de terre rattes *
- 2 oignons doux des Cévennes*

-100 g de tranches fines de bacon*

-1 petit suisse 0 %*

-10 g de beurre 41 %

-2 fonds de volaille

-sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler, les couper en tranches

Dans une sauteuse, délayer le fond de volaille dans un peu d'eau et faire revenir les oignons émincés avec le bacon. Rajouter le chou coupé en lanières. Assaisonner modérément, le bacon est salé et laisser mijoter à couvert pendant 30 à 40 minutes en rajoutant un peu d'eau si nécessaire. 10 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les rondelles de pommes de terre pour les réchauffer.



Préchauffer le four 210,220° (th 7)

Enduire la pintade de beurre, la farcir avec le petit suisse, la saler, la poivrer. La mettre dans un plat contenant un fond de volaille reconstitué pour l'arroser régulièrement.



L'enfourner 60 minutes.

Servir avec le chou et les pommes de terre

Pour le repas : potage tout orangé (1pp- 2 sp -recette du 17 10 2016)-pintade au chou (9pp- 8 sp) –mousse framboise (1pp- 2 sp). Total : 11pp- 12 sp)

Très bon mardi à toutes et tous