PINTADE AUX NAVETS GLACES ET SA PURÉE DE PANAIS

Lundi 15 Mai 2017

Décidément, je ne comprends rien à la classification des aliments à logo vert dits rassasiants dont la pintade ne fait pas partie (guide des aliments en pp)

Pourtant c’est une des viandes les plus maigres, pauvre en cholestérol, riche en protéines et en acides gras insaturés bons pour le cœur

Alors ?

Pintade aux navets glacés et sa purée de panais pour 2 personnes et 10 pp- 11 sp par part

-2 cuisses de pintade

-200 g de pommes de terre*

-200 g de panais*

-8 petits navets nouveaux*

-4 oignons nouveaux*

-2 cuillerées à café d'huile

-30 g de gruyère allégé

-1 cuillerée à café de fond de veau

-10 g de sucre en poudre

-2 cuillerées à café de beurre à 41 %

-50 ml de lait écrémé*

-1 verre de vin blanc sec à cuire

-sel et poivre

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire dorer les cuisses de pintade sur les deux faces puis rajouter les oignons coupés en 4.Assaisonner et cuire à feu doux 3 minutes.

Verser le vin blanc, le fond de volaille, bien mélanger et continuer la cuisson 30 à 35 minutes à couvert avec un peu d'eau supplémentaire.

Peler les navets et les cuire à l'eau bouillante salée 5 minutes. Les égoutter. Fondre le beurre dans une poêle, mettre les navets saupoudrés de sucre et faire confire à petit feu en les retournant régulièrement.

Cuire à l’eau bouillante salée les pommes de terre épluchées et coupées en cubes (démarrage à froid), les égoutter.

Cuire à l’eau bouillante salée les panais épluchés et coupés en rondelles. Les égoutter.

Chauffer le lait et écraser ensemble pommes de terre et panais en rajoutant le lait pour lier .Rectifier l’assaisonnement. Remplir 2 ramequins allant au four .Saupoudrer de gruyère et enfourner 15 minutes

Servir le tout bien chaud en ôtant la peau des cuisses de pintade.

N’hésitez pas à rajouter de l’eau dans la sauteuse, la pintade est une viande fragile qui brule vite

Pour le repas : ½ melon (0pp- 0 sp) – pintade aux navets glacés et sa purée de panais (10pp- 11 sp)- 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp). Total : 11pp- 12 sp

Très bon lundi