

PINTADE AUX POIRES ET AUX CHOUX DE BRUXELLES

Vendredi 24 Mars 2017

Un salé sucré et un bel accord ...A vous d'essayer !



Pintade aux poires et aux choux de Bruxelles pour 4 personnes et 7pp- 6 sp par part

- 1 petite pintade (600 g comestible)
- 600 g de choux de Bruxelles *
- 2 oignons *

-4 poires *

-1 citron*

-20 g de beurre 41 %

-10 g de sucre

-2 cuillères à soupe de lait écrémé *

-1 verre de vin blanc sec à cuire

-sel poivre

Cuire au four 180 ° (th 6) la pintade préalablement enduite de lait et assaisonnée avec les oignons émincés autour, le vin pendant une petite heure. L'arroser régulièrement.

Nettoyer les choux de Bruxelles et les cuire à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes .Les égoutter, réserver.

Peler les poires, les citronner, les couper en quartiers.

10 minutes avant la fin de la cuisson de la pintade, rajouter les choux de Bruxelles dans le plat du four pour les réchauffer

Fondre le beurre dans une poêle et faire revenir à feu doux les quartiers de poires saupoudrés de sucre en les retournant à mi -cuisson

Servir la pintade entourée de choux de Bruxelles et de poires et nappée de sauce de la pintade

Ce plat peut se faire avec du poulet ou de la dinde mais la pintade est plus goûteuse

Pour le repas : salade 100 g de mais poivrons + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) – pintade aux poires et aux choux de Bruxelles (7pp- 6 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp). Total : 12 pp- 12 sp

Très bon vendredi