

PINTADE AUX RAISINS

Lundi 12 Décembre 2016

Une petite idée toute simple pour un repas de fin d'année :



Pintade aux raisins pour 2 personnes et 9pp-8 sp par part

- 2 cuisses de pintade
- 150 g de raisins blancs italiens *
- 1 oignon doux *
- 200 g de pommes de terre à purée *
- 1 cuillerée à café de fond de volaille allégé

-200 ml d'eau

-50 ml de lait écrémé *

-2 cuillères à café d'huile

-2 cuillères à café de moutarde « pinot noir » ou normale

-sel poivre

Faire mariner les cuisses enduites de moutarde avec l'oignon émincé, l'huile, une pincée de sel, poivre pendant 1 heure au frais.

Préparer le fond de volaille : délayer la poudre dans l'eau chaude et réduire à petit feu jusqu'à l'obtention d'un fond de volaille un peu épais

Dans une sauteuse chaude, faire revenir la viande avec sa marinade puis verser le fond de volaille préparé .Poursuivre la cuisson 30 minutes en retournant régulièrement les cuisses de pintade.

5 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les grains de raisin épépinés et servir avec la purée maison (pommes de terre épluchées coupées en cubes et cuites à l'eau bouillante salée – démarrage à froid- puis écrasées avec le lait chaud).

Napper le tout de sauce

Je prends toujours du raisin italien car il tient bien à la cuisson.

Pour le repas : potage 100% légumes (0pp- 0 sp) –pintade aux raisins (9pp- 8 sp)- 1 crème chocolat (3pp- 3 sp) .Total : 12 pp- 11 sp

Très bon début de semaine