



TRANSGOURMET

ORIGINE

POITRINE DE PINTADE FERMIÈRE DE BOURGOGNE



Le plat de service en illustration provient de particuliers.

POITRINE DE PINTADE FERMIÈRE DE BOURGOGNE / PRUNES BIO SAUTÉES / RIZ BASMATI BIO D'INDE DU NORD CUIT / CHOU CHINOIS BIO CUIT À L'ÉTUVÉE

Recette pour 10 portions

Poitrine de pintade fermière de Bourgogne 10
Olio Extra Vergine di Oliva Biologico DOP
Terra di Bari Castel del Monte, sel, poivre

Prunes bio 600 g
Vin rouge 250 ml
Sucre 100 g
Oignons blancs bio 80 g
Jus de citron bio 1

Riz Basmati bio d'Inde du Nord 400 g
Zeste de citron bio 1
Sel, eau

Chou chinois bio 600 g
Piment rouge frais 15 g
Vin blanc 100 ml
Sel, poivre

Tamponner les poitrines de pintade, assaisonner de sel et de poivre, puis rôtir dans une poêle à frire. Ensuite, terminer la cuisson pendant environ 15 à 18 minutes au four préchauffé à 130 °C au maximum. Réserver au chaud avant de servir.

Caraméliser le sucre dans une casserole et déglacer au vin rouge. Ajouter le jus de citron et faire réduire brièvement. Couper les prunes en quartiers et les faire revenir dans une poêle à frire. Déglacer aux sucs de cuisson, puis réserver au chaud avant de servir. Mélanger avec les oignons blancs hachés avant de servir.

Rincer le riz Basmati, verser dans un moule plat et couvrir d'eau. Ajouter le sel et le zeste de citron, cuire 18 à 20 minutes au four à vapeur à 100 °C. Aérer avec une fourchette après la cuisson. Réserver au chaud avant de servir.

Faire revenir le chou chinois à feu vif, déglacer au vin blanc, saler, poivrer, ajouter le piment rouge et cuire au four pendant 8 à 10 minutes.