

Suprême de pintade rôti de la Ferme La Pintarade sauce bleuets et Porto.



Recette pour 4 personnes :

Ingrédients :

Protéine

4 poitrines de pintade (Ferme La Pintarade)
Sel et poivre
1 cs huile d'olive

Légumes (Ferme Le Paysan Gourmand)

2 rabioles
1 courge spaghetti
1 botte de carottes

Fromage (Fromagerie Le P'tit Mont-Ham)

100 gr fromage de chèvre

Sauce

500 ml fond de pintade ou volaille
1 échalote française ciselée
250 gr bleuets frais ou congelés
100 ml de Porto



Procédure

- 1- Dans un poêlon, sauter les échalotes avec une cs d'huile d'olive. Au bout de trois minutes ajouter le Porto et laisser réduire de moitié puis ajouter les bleuets et le fond de pintade. Laisser réduire de moitié, ensuite mixer le tout. Passer au tamis pour obtenir une sauce lisse. Au moment de servir remettre sur le feu et incorporer 50 gr de beurre.
- 2- Blanchir les rabioles et les carottes (épluchées) dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 min puis refroidir à l'eau froide.
- 3- Couper la courge spaghetti en deux sur la longueur, saler et poivrer. Ajouter un trait d'huile d'olive et mettre au four pendant 45 min à 350 °F. Une fois cuite, gratter avec une fourchette et réserver.
- 4- Trancher le rabiole finement à la mandoline ou au couteau. Prendre 2 tranches et ajouter une cs de fromage de chèvre sur une tranche et refermer avec la deuxième. Répéter pour obtenir 8 unités. Mettre sur une plaque avec un trait d'huile d'olive pour réchauffer à 5 min de la fin de cuisson de la pintade.
- 5- Assaisonner les poitrines de pintade. Dans un poêlon à feu vif, mettre l'huile d'olive et marquer chaque côté pendant 3 min. Déposer sur une plaque allant au four pendant 20 min à 350 °F.
- 6- Poêler les carottes dans un peu de fond de pintade. À la formation de bulles d'ébullition ajouter une bonne cs de beurre. Sauter les carottes pour les glacer avec le beurre. Finir avec un peu de sel et poivre.

Dressage

Mettre au centre de l'assiette un nid de courge spaghetti, déposer la pintade dessus. Ajouter 2-3 belles carottes glacées et 2 ravioles de rabiole. Saucer et déguster.

Merci

Chef Anthony Nart
Manoir du lac William

