

PINTADE AU SAFRAN

Septembre 2003 (Actualisé en mars 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 pintade de 1,2 Kg
- ★ 50 g de margarine
- ★ 1 cuillère à café de fond de volaille déshydraté
- ★ 2 échalotes
- ★ 6 à 8 étamines de safran (ou une dosette)
- ★ 10 cl de crème liquide
- ★ 2 brins d'estragon
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Cocotte en fonte, Casserole

Préparation : 10 mn

Cuisson : 40 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 7,65 € (Soit 1,91 € par personne)



Recette :

Couper la pintade à cru en 6 à 8 morceaux. Faire fondre la margarine à feu vif dans la cocotte, mettre les morceaux de pintade et les laisser bien dorer sur toutes leurs faces. Saler et poivrer. Eplucher les échalotes et les hacher finement. Dans une casserole mettre 10 cl d'eau, porter à frémissement, arrêter le feu et ajouter le fond de volaille en mélangeant. Lorsque les morceaux de volaille sont bien rôtis, ajouter les échalotes, laisser une minute en remuant puis à feu moyen, verser le bouillon, ajouter le safran et continuer la cuisson 20 minutes.

Incorporer la crème et laisser mijoter à couvert et à feu doux 20 minutes. Au moment de servir, parsemer d'estragon finement ciselé.

Boisson :

Un Mâcon rouge servi à 16°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.