

RECETTE DE LA PINTADE EN COCOTTE

INGREDIENTS

1 grosse pintade de 1.700 kg	18 euros
6 échalotes	2 euros
10 cl de crème fraîche	0.50 euro
300 g à 500 g de champignons frais	1.89 euros
1 feuille de laurier	Au jardin
Margarine au tournesol	0.10 euro
3 dl de cognac	1 euro
Sel et poivre	

Soit un prix total de 23.49 euros pour 6 personnes : **3.92 euros / personne.**



J'adore les recettes en cocotte au four car ça ne salit pas !!!

REALISATION :

Assaisonner l'intérieur de la pintade de sel et poivre et y glisser la feuille de laurier.

Faire chauffer 40 g de margarine dans une cocotte en fonte et faire revenir la pintade sur tous les cotés. Prévoir une cocotte allant au four (sans poignées en plastique), sinon on transvasera le tout dans une cocotte en terre avec couvercle. Préchauffer votre four à 220°.

Eplucher et hacher finement les échalotes, les verser dans la cocotte lorsque la pintade est dorée, faire revenir aussi les échalotes.

Arroser avec le cognac, flamber, fermer avec le couvercle.

Placer la cocotte dans le four et laisser la cuisson s'achever pendant 30 mn.

Pendant ce temps, préparer les champignons, les peler, les couper en lamelles.

Faire revenir ces morceaux de champignons dans une poêle sans matière grasse pour les faire suer, en remuant souvent.

Lorsque les 30 mn de cuisson du four sont terminées, retirer la cocotte et y placer les champignons. Replacer au four pendant 15 mn, thermostat 220°.

A la toute fin de cuisson, retirer la cocotte du four, retirer la pintade, la découper et la placer dans un plat de service.

Mettre la cocotte sur feu vif, ajouter la crème fraîche et déglacer.

Si on a utilisé une cocotte en terre pour le four, replacer le jus de cuisson dans la sauteuse utilisée au départ.

Napper la pintade avec cette sauce

Servir bien chaud.

.....C'est prêt

Miam miam