



Progression

Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et les poires. Émincer les échalotes, détailler les poires en cubes, citronner, réserver.

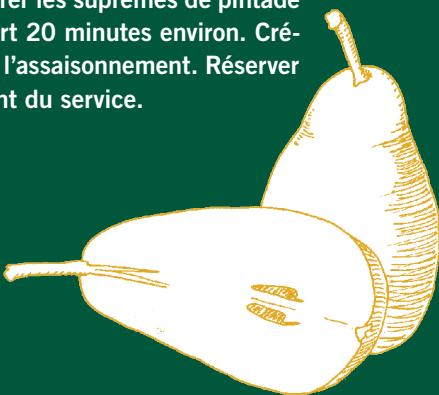
Rissoler dans la matière grasse frémissant les suprême de pintade fermière. Assaisonner, débarrasser, réserver.

Découpe de pintade fermière aux poires

Suer l'échalote, ajouter le quatre-épices et la farine, déglacer au vinaigre de cidre. Mouiller de la quantité d'eau bouillante nécessaire, porter à ébullition. Incorporer les suprêmes de pintade et les cubes de poire, cuire à couvert 20 minutes environ. Crêmer, mijoter 3 à 4 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Autres produits utilisables

- pintade fermière Label Rouge à découper en quatre
- cuisse de pintade fermière Label Rouge
- Suprême de pintade Label Rouge



Ingédients pour 100 adultes

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UG
Morceaux de pintade fermière	20,000	KG
Beurre doux	0,300	KG
Échalote	0,600	KG
Quatre-épices	0,012	KG
Farine	0,200	KG
Vinaigre de cidre	0,350	LT
Eau pour mémoire	4,500	LT
Poire	2,300	KG
Jus de citron concentré	0,100	LT
Crème liquide UHT 35% MG	0,450	LT
Sel fin	0,040	KG
Poivre blanc moulu	0,010	KG

COÛT PORTION MATIÈRE PREMIÈRE VOLAILLE 200 G (AVEC OS)	1,15 €
COÛT PORTION RECETTE 170 G	1,213 €
APPORT CALORIQUE	359 KCAL
RAPPORT PROTIDE/LIPIDE	2,81