

Progression

Éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer les oignons, détailler les carottes en cubes, réserver.

Concasser les cous et les ailerons des pintades en menus morceaux.

Pintade fermière Label Rouge des sous-bois

Plaquer les pintades dans des gastronormes pleins, arroser d'un filet d'huile, assaisonner de sel fin et de poivre. Disposer autour les abatis concassés, les oignons émincés, les cubes de carottes et les gousses d'ail. Cuire à four chaud (180/200°C) 30 minutes environ, arroser fréquemment avec la graisse de cuisson. Retourner les pintades en cours de cuisson pour obtenir une coloration uniforme. Débarrasser les pintades, réserver au chaud (+ 63°C).

Dégraissier les plaques de cuisson, déglacer vin rouge (à l'eau pour les enfants). Passer le bouillon au chinois, porter à ébullition, réduire. Incorporer le cognac (sauf pour les enfants), cuire 3 minutes, réserver.

Sauter dans la matière grasse frémissante le mélange de champignons forestiers. Assaisonner, parsemer de persil haché. Mouiller du bouillon, mijoter 2 à 3 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63°C) jusqu'au moment du service.

Dresser les pintades détaillées en morceaux, accompagner de la garniture au départ.

Ingrédients pour 100 adultes



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UG
Pintade PAC fermière Label Rouge fraîche	25,000	KG
Huile de tournesol	0,300	LT
Oignon jaune moyen	1,500	KG
Carottes fraîches sac	1,000	KG
Ail vrac	0,200	KG
Vin rouge	0,700	LT
Cognac	0,120	LT
Beurre doux	0,210	KG
Champignons forestiers (mélange) surgelé	2,000	KG
Persil haché	0,060	KG
Sel fin	0,050	KG

COÛT PAR PORTION DE 190 G	1,505 €
APPORT CALORIQUE	438 Kcal
RAPPORT PROTIDE/LIPIDE	2,83