

LA PINTADE A TOUT BON : 5 BONNES RAISONS DE SE FAIRE PLAISIR EN 5 ETAPES POUR LES FETES !

Les traditionnelles retrouvailles de fin d'année approchent à grands pas et, avec elles, les savoureux repas partagés en famille ou entre amis. L'occasion de (re)découvrir la pintade, cette volaille unique en son genre ! Avec sa chair tendre et juteuse, ses subtiles saveurs entre gibier et volaille et ses excellentes qualités nutritionnelles pour un faible apport calorique, elle arrive à point nommé pour varier les plaisirs et changer des habitudes en ces circonstances exceptionnelles.

En alliant tradition et originalité, elle fait figure de volaille idéale pour se faire plaisir et partager de bons moments, avec un budget raisonnable ! par exemple, un chapon de pintade coûte environ 15€ le kilo.

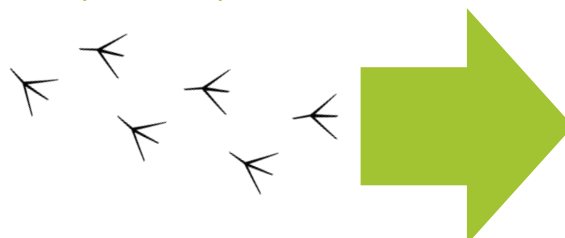
Quel que soit le contexte des prochaines fêtes, la pintade saura s'adapter à toutes les situations et toutes les tailles de tablées grâce à son petit format (4 personnes pour une pintade et 6-8 pour un chapon).

Dans tous les cas, il s'agit d'une invitée d'exception, inscrite dans le patrimoine gastronomique typiquement français : le pays est n°1 de la production et de la consommation dans le monde.



Pages suivantes :

- Les **5 bonnes raisons** de servir de la pintade pour des fêtes de fin d'année délicieusement réussies !
- Les **5 étapes de préparation** d'une pintade de fêtes
- Les **5 idées recettes** pour un repas de fêtes



Les 5 bonnes raisons de se faire plaisir avec la pintade pour les fêtes

La pintade est l'alliée parfaite des fêtes, car elle est :



Unique : la pintade révèle des saveurs singulières pour varier les plaisirs et changer des volailles habituelles en cette période de Noël ! Elle a la particularité d'offrir une chair tendre et juteuse, associée à un subtil et délicieux goût de gibier : de quoi ravir tous les convives !

Flexible : la pintade s'adapte facilement aux différentes tailles de tablées : son format est idéal pour 4 convives et l'on peut passer à 8 lorsqu'il s'agit d'un chapon de pintade. Et, si les invités sont plus nombreux, pourquoi ne pas cuisiner des suprêmes, des cuisses, des filets ou encore des brochettes ? Les professionnels proposent même des produits dédiés aux fêtes : découpes farcies, marinées ou accompagnées de sauces, association avec des ingrédients typiques de la saison festive, comme les cèpes ou le Foie Gras.



Facile : proposée entière ou en morceaux, fraîche ou congelée, la pintade est facile à cuisiner et se prête à tous les modes de cuisson : four, vapeur, wok, papillotes, plancha, poêle, cocotte, etc. Elle se décline à l'envi avec de nombreux ingrédients sucrés ou salés, classiques ou plus exotiques, pour offrir de savoureux instants aux convives réunis pour les fêtes ! Une seule limite : l'imagination !

Équilibrée : la pintade est une petite volaille avec de grands atouts nutritionnels, même en période de fêtes ! Il s'agit d'une viande légère, avec seulement 170 Kcal pour 100 g ainsi que l'une des viandes de volaille les plus riches en protéines, avec 21,7 g de protéines pour 100 g de viande ! Laurence Plumey, médecin-nutritionniste, souligne : « *Indépendamment d'un goût savoureux et typique, elle possède de grandes qualités nutritionnelles. Peu calorique, car ayant une chair surtout riche en protéines et pauvre en matières grasses, elle est également riche en fer, en zinc et en de nombreuses vitamines du groupe B. À ce titre, elle est recommandée à tous les âges de la vie, car elle s'adapte très bien aux besoins spécifiques de chacun.* »



Locale : la pintade est une volaille locale, typiquement française. L'Hexagone abrite même la dernière entreprise de sélection de pintades d'élevages du monde, dont dépendent tous les élevages de pintades du globe. La France est en effet le seul pays à avoir engagé un travail de sélection de la pintade, dont l'objectif principal est de préserver les caractéristiques rustiques de l'animal sauvage. Grâce à ce savoir-faire unique, la filière française des pintades contribue à la souveraineté alimentaire du pays et représente 85 % de la production européenne et mondiale. Produit de proximité, la pintade est un produit de confiance : 77 % des consommateurs font même davantage confiance à la pintade qu'aux autres volailles. (Source :



Enquête menée en 2018 par le Cabinet Vallemayre auprès de 1 700 consommateurs).

Les 5 étapes de préparation de la pintade de fêtes



Le choix des morceaux

Pintade entière : pour des repas à partager en grand nombre, la pintade entière, ou le chapon de pintade, est un excellent choix. Présentée en milieu de table sur son lit de légumes elle fera à coup sûr son effet. Juteuse et moelleuse elle sublimerait la festive ambiance de Noël. Il existe différents types de pintade (cœur de gamme, fermière label rouge, bio...) et de poids variés.

Pintade à la découpe : la pintade peut être dégustée en morceaux, avec chacun leurs goûts et leurs spécificités. Pour un repas de fête, le suprême de pintade se révèle être un allié de taille dans la quête du raffinement.



La découpe

Selon la recette choisie, la découpe crue de la pintade peut être nécessaire, aussi le site www.lapintade.fr propose des conseils pour réussir cette étape simple dès lors que l'on identifie bien les différents morceaux à prélever! et, bien sûr, votre artisan-volailler peut lui-même s'en charger.

Farcir sa pintade

La farce est plébiscitée lors des fêtes de fin d'année. Et pour cause, elle révèle le parfum et l'onctuosité de la pintade. Une farce se doit d'être riche et savoureuse pour remplir l'entièreté de la pintade. Entre chair et peau, la farce permet aussi de nourrir la chair et de dorer la peau pour un résultat gourmand !

En résumé : les étapes importantes pour farcir entre chair et peau (cf. vidéo sur le site) :

1. Placer la pintade cuisses vers soi et filets vers le dessus.
2. Couper si nécessaire la peau entre les cuisses.
3. Décoller délicatement la peau de la chair sans la déchirer sur l'ensemble des filets.
4. Glisser la farce entre peau et chair, bien malaxer pour l'étendre partout.

Et pour une pintade réussie, penser à préchauffer le four avant de la laisser cuire 30 à 45min à 180°C (voire plus selon la taille de la pintade et du four).



La cuisson



Après la préparation, c'est le moment de passer à la cuisson ! Il existe une multitude de façons de procéder à la cuisson de la pintade. On ne le répètera jamais assez, la pintade est une viande avec peu de gras et peu d'eau : sa cuisson se doit d'être lente et à température douce afin de garder sa jutosité et son moelleux.

Voici deux sélections de cuissons idéales pour Noël :

- **Cuisson au four**

Pendant les fêtes, le four est un excellent allié ! Il permet une cuisson lente avec peu de surveillance. Il offre la possibilité de profiter des convives sans avoir à se soucier de la cuisson de la pintade qui dore tranquillement. Rôtie, en croute ou encore marinée dans une cocotte, le tout est de veiller à ce qu'elle ne s'assèche pas, car sa viande contient bien moins d'eau que celle des autres volailles.

- **Cuisson en papillote**

En entrée ou en plat, la cuisson en papillote est très pratique, car elle ne nécessite pas de matières grasses et permet de conserver l'humidité naturelle des ingrédients pour un résultat léger et sain. Cette cuisson permet ainsi de préparer des portions individuelles bien présentées et un service à l'assiette très apprécié pendant les fêtes.

Pour réussir la cuisson en papillote, il est de mise de :

- Couper les aliments finement pour une cuisson rapide
- Préparer une sauce ou une marinade pour rajouter de la saveur à cette cuisson vapeur
- Bien maîtriser le papillotage (les bords du papier sulfurisé peuvent être soudés avec de l'oeuf battu étalé au pinceau !)

La conservation



Les repas festifs demandent un peu d'organisation. Il est recommandé d'acheter sa pintade à l'avance : elle peut être facilement congelée ou conservée au réfrigérateur, à condition de respecter quelques règles basiques, notamment la conserver dans un congélateur à -18°C sans dépasser la fin de la Date Limite d'Utilisation Optimale. De même, les repas de fin d'année laissent souvent des restes : pas question de jeter ce surplus !

Les 5 idées recettes pour un repas de fêtes

Pintade de Noël au bout du monde

Quantité : 4 personnes

Préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients

- 1 pintade Volaille Française prête à cuire (1,5 kg)
- 1 cube de bouillon de volaille + 25 cl d'eau
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 3 oignons rouges
- 1 filet d'huile
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 2 clous de girofle
- 1 pincée de chili en poudre (facultatif)
- 50 g de graines de sésame
- 1 verre par personne de haricots rouges
- 8 mini épis de maïs en conserve
- sel / poivre



Pour la sauce

- 3 tomates
- 1 oignon rouge
- 1/4 litre de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de cacao amer
- 1 cuillerée à soupe de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 3 graines de badiane (ou fleurs d'anis)
- sel / poivre

Préparation

Préchauffer le four th.7 (210°). Saler, poivrer l'intérieur de la pintade. La mettre dans un plat avec couvercle allant au four, la badigeonner légèrement d'huile. Faire cuire 20 min.

Au bout de ce temps, répartir autour de la pintade le bouquet garni, les gousses d'ail écrasées, deux oignons épluchés et émincés, les clous de girofle. Saupoudrer de cannelle et de chili (facultatif). Poursuivre la cuisson pendant 30 min en arrosant souvent la pintade avec le bouillon de volaille.

Pour la sauce :

Mixer ensemble l'oignon épluché, les tomates pelées et épépinées. Dans une casserole, faire chauffer l'huile. Ajouter le mixé de tomates-oignon. Laisser cuire 10 min.

Incorporer le sucre, le cacao, le bâton de cannelle concassé, les graines de badiane (ou fleurs d'anis). Saler, poivrer. Verser le bouillon, mélanger. Laisser mijoter 15 min.

Servir la pintade saupoudrée de graines de sésame grillées à sec dans une poêle antiadhésive, accompagnée des haricots rouges et des épis de maïs égouttés et réchauffés. Servir la sauce à part.

Pintade au champagne

Quantité : 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 50 minutes, à adapter selon le poids

Ingrédients

- 1 pintade
- 1 barde de lard
- 80 g de beurre
- 200 g de petits champignons
- 15 cl de crème fraîche
- ¼ l de champagne
- Sel, poivre



Phileas

Préparation

Cuire la pintade bardée et assaisonnée avec la moitié du beurre dans une cocotte pendant 40 minutes.

Faire sauter les champignons dans le reste de beurre. Mouiller avec le champagne. Ajouter la crème fraîche. Faire réduire des $\frac{3}{4}$.

Débarder la pintade. La dresser et la servir nappée de sauce.

Pintade aux marrons

Quantité : 4 personnes

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingrédients

- 1 pintade ronde, bien en chair, de 1,4 kg
- les abats de la volaille (300 à 400 g suffisent)
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 4 carottes
- 1 branche de céleri
- 1/2 litre de vin blanc sec
- 3 cuillères à soupe de purée de tomates
- 1 bouquet garni
- 2 kilos de marrons, épluchés
- 2 cuillères à soupe de graisse d'oie ou de beurre (30 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile



Phileas

Préparation

LA VEILLE : Saler, poivrer l'intérieur et l'extérieur de la pintade ; ajouter une branche de romarin ou toutes autres herbes aromatiques ; envelopper dans un film alimentaire ; réserver au réfrigérateur.

LE JOUR DU SERVICE : Dans une cocotte, mettre les abats coupés en morceaux et laisser suer à feu moyen pendant 15 minutes ; retirer les abats. Ajouter la graisse d'oie ou le beurre avec la cuillerée d'huile, les gousses d'ails épluchées et écrasées, les oignons, les carottes et le céleri émincé ; bien mélanger.

Avec une écumoire, retirer les légumes et mettre la pintade à dorer doucement.

Remettre les abats, les légumes ; arroser avec le vin blanc ; ajouter la purée de tomates, le bouquet garni, éventuellement un demi-verre d'eau froide ; couvrir et laisser cuire à petites ébullitions 30/35 minutes.

Retirer la pintade ; détacher les cuisses et remettre les dans la cocotte pour 5 à 10 minutes supplémentaires. Emballer la carcasse dans une feuille double de papier d'aluminium et la maintenir si possible dans un sac isotherme.

Passer la sauce au chinois ou à la passoire fine.

Écraser tous les ingrédients pour récupérer tous les sucs contenus dans la garniture aromatique. Ajouter un grand verre d'eau dans la cocotte ; déglacer les sucs ; laisser réduire de moitié.

Ajouter la sauce récupérée ainsi que les marrons épluchés.

Laisser mijoter et réchauffer les marrons une dizaine de minutes pour qu'ils s'imprègnent de la sauce. Dans un plat creux, chaud, mettre les morceaux de pintade découpés, et les marrons et la sauce.

Chapon de pintade fermier Label Rouge rôti à la vanille et ses patates douces glacées

Quantité : 6 personnes

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 1h30

Ingrédients

- 1 chapon de pintade Label Rouge
- 3 patates douces
- 120 g de beurre
- 1 gousse de vanille
- 1 c. à s de sucre roux
- Sel, poivre moulu



Phileas

Préparation

Fendre en deux la gousse de vanille, recueillir les petites graines noires avec une pointe de couteau. Ecraser 20 g de beurre à la fourchette pour le rendre malléable, ajouter les petites graines noires, mélanger.

Du bout des doigts, enduire toute la peau du chapon de pintade Label Rouge avec ce beurre parfumé. Glisser la gousse dans la cavité de la volaille, saler et poivrer.

Envelopper le chapon de pintade Label Rouge dans un grand film alimentaire et le garder une nuit dans le réfrigérateur.

Le jour du repas, sortir le chapon de pintade à l'avance du réfrigérateur pour qu'il soit à la température ambiante.

Préchauffer le four thermostat n°6 (180°). Déposer le chapon de pintade sur un plat à rôtir, verser 10cl d'eau chaude dans le fond du plat.

Enfourner pendant 1 h 30 en prenant soin d'arroser régulièrement la volaille avec le jus qui s'écoule dans le fond du plat.

En fin de cuisson, éteindre le four et laisser le chapon de pintade reposer dans le four éteint pendant au moins une quinzaine de minutes.

Pendant la cuisson du chapon de pintade, préparer les patates douces glacées.

Les peler, les rincer et les fendre en deux dans le sens de la longueur puis les découper en tranches.

Déposer ces longues tranches dans une grande sauteuse ou une cocotte, ajouter le beurre divisé en petits morceaux, poudrer de sucre, de sel et de poivre moulu.

Poser dessus un disque de papier de cuisson et laisser cuire doucement sans colorer jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et brillante, il faudra compter environ 20 à 25 min.

Les servir autour du chapon de pintade rôti.

Pintade farcie en croûte

Quantité : 4 personnes

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 50 min

Ingrédients

- 1 pintade
- 400 g de pâte à pain de boulanger
- 1 petit-suisse
- 250 g de champignons de Paris
- 150 g de pousses d'épinards
- 25 g de noix
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de 5 baies
- 1 bouquet de Thym
- Sel et Poivre



Julien Mota

Préparation

Rincer les pousses d'épinards et les étuver cinq minutes dans une poêle antiadhésive. Réserver.

Nettoyer les champignons, couper le pied terreux et couper les plus gros en deux.

Casser les noix et récupérer les cerneaux.

Mélanger dans une jatte les épinards, les champignons, les noix puis ajouter le petit-suisse. Assaisonner de baies mélangées écrasées et de sel. Farcir la pintade de cette préparation et ajouter le thym.

Préchauffer le four th. 7 (210 °C).

Envelopper la pintade dans la pâte à pain, souder bien les bords. Parsemer la pâte de graines de sésame. La poser sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 50 min.

Laisser reposer avant de servir accompagné d'une poêlée de champignons de Paris.

Astuce : Mettre un plat avec de l'eau pendant la cuisson pour avoir une belle coloration de la pâte.

À propos du CIP

Créé en 1997, le **Comité Interprofessionnel de la Pintade (CIP)** est le comité de la pintade française. Le CIP est membre de l'interprofession nationale des volailles de chair (ANVOL), reconnue par les pouvoirs publics. Le CIP regroupe 1 000 éleveurs, 30 abattoirs, les accouveurs et les sélectionneurs, les fabricants d'aliments et la distribution alimentaire (Grandes surfaces alimentaires et Intermédiaires de commerces). Son principal objectif est de (re) dynamiser la filière française de la pintade et de veiller à la qualité du produit tout en développant « le goût du bon ».

Campagne réalisée avec l'aide de l'Union européenne

**Sandra, Julie & C° - L'Équipe ADOCOM-RP, Service de Presse du CIP
vous remercient de votre attention
Tél : 01 48 05 19 00 – Courriel : adocom@adocom.fr**

The logo for ADOCOM-RP features the text "ADOCOM-RP" in a serif font. A small red graphic element, resembling a stylized bird or flame, is positioned above the letter 'O' in "ADOCOM".

AGENCE DOGNIN COMMUNICATION
11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris - Tél : 01.48.05.19.00 - Fax : 01.43.55.35.08
e-mail : adocom@adocom.fr - site : www.adocom.fr
Qualification : Agence Certifiée OPQCM

