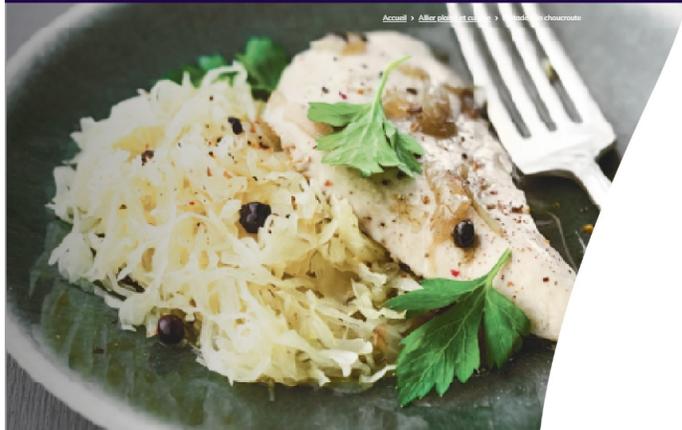


Accueil > Aller dans le contenu > Recettes > Choucroute



## PINTADE À LA CHOUCROUTE

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE  
5 carrés\*



GRAISSE  
1,5 carrés\*\*

NOMBRE DE PERSONNES  
4 personnes

### INGRÉDIENTS

- 1 pintade de 1,2 kg, vidée et bridée
- 1 kg de choucroute crue
- 1 cuillerée à soupe de graisse d'oié ou de canard
- 1/2 cuillerée à café de poivre noir en grains
- 1 cuillerée à soupe de baies de genièvre
- 1 oignon finement émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)
- 20 cl de Riesling
- 25 cl de bouillon de volaille
- Sel fin

### PRÉPARATION

PRÉPARATION 20 min CUISSON 1 heure 30 min

1. Rincez soigneusement la choucroute crue dans plusieurs eaux et essorez-la dans vos mains.
2. Salez la pintade à l'intérieur et à l'extérieur. Dans une grande cocotte ou un grand faitout, faites fondre la graisse d'oié. Faites-y dorer la pintade sur toutes ses faces sur feu moyen, puis réservez-la sur une assiette.
3. Dans un mortier, écrasez légèrement les grains de poivre, ajoutez le genièvre et écrasez-le aussi légèrement.
4. Dans la cocotte, faites blondir l'oignon et l'ail, ajoutez la choucroute et mélangez bien. Laissez revenir pendant 2 ou 3 minutes, puis ajoutez le bouquet garni, le genièvre et le poivre concassés. Posez la pintade sur la choucroute en la couchant sur le côté. Ajoutez le Riesling et le bouillon, couvrez la cocotte et laissez cuire environ 1 h 30 sur feu doux.

### L'ASTUCE DE CHEF

On pile le poivre avant le genièvre parce que ses grains sont plus durs. Ils ne doivent pas être pulvérisés mais juste concassés, pour communiquer leur arôme au plat. Si vous trouvez que la cuisson manque de jus ou réduit trop, ajoutez un peu de vin, de bouillon ou d'eau.

Télécharger la recette

#### Références

1. \* 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. \*\* 1 carré de graisse = 10g de lipides

### D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Bourek annabi brick à la viande hachée et à l'œuf

EN SAVOIR PLUS



Potage de patate douce à la tomate

EN SAVOIR PLUS



Tartare de Thon au gingembre

EN SAVOIR PLUS



Ceviche de Dorade

EN SAVOIR PLUS

VOIR TOUTES LES RECETTES

7000043218 - 09/2023