

La Pintade

S'INVITE AU MENU DES FÊTES

Quand les fêtes approchent, la pintade trouve naturellement sa place au cœur des plus belles tablées.

Fine, savoureuse et généreuse, la pintade apporte une touche d'élégance aux repas de fêtes. Son goût authentique et sa chair délicate en font un mets apprécié en famille comme entre amis. Dorée à souhait, accompagnée de parfums de saison et de garnitures gourmandes, elle transforme le déjeuner de Noël ou le dîner du Nouvel An en un moment chaleureux et convivial.

Une volaille qui a toute sa place pendant les fêtes

Pour 80 % des Français, la pintade occupe une place de choix sur les tables des fêtes de fin d'année.¹

Considérée comme une volaille singulière par 89 % des Français², la pintade se distingue par de nombreux atouts : une saveur unique, un format adapté pour limiter le gaspillage, ainsi qu'une viande parmi les plus riches en protéines et naturellement peu grasse.³ Elle constitue ainsi une alternative originale pour composer des menus festifs et varier les habitudes alimentaires.

Accessible, la pintade affiche 11,50 €/kg en moyenne en magasin, un prix inférieur à celui de la plupart des autres viandes.⁴ Elle permet ainsi de proposer un plat savoureux et original, sans nécessairement augmenter le budget consacré aux repas de fêtes.



©CIP - Pintade



©Fermiers de Janzé

**Chapon de Pintade
aux raisins et abricots**



©CIP - Pintade

**Pintade farcie aux pommes
et pain d'épices, sauce au cidre**



©JOW

Pintade aux Agrumes



©CIP - Pintade

Pintade aux Marrons

¹ Enquête CIP - CSA Juillet 2023.

² Enquête CIP - CSA Juillet 2023.

³ CIQUAL - ANSES 2020.

⁴ Prix moyen constaté en magasin - Kantar - Tous modes de production confondus.

Une volaille en phase avec les attentes d'aujourd'hui

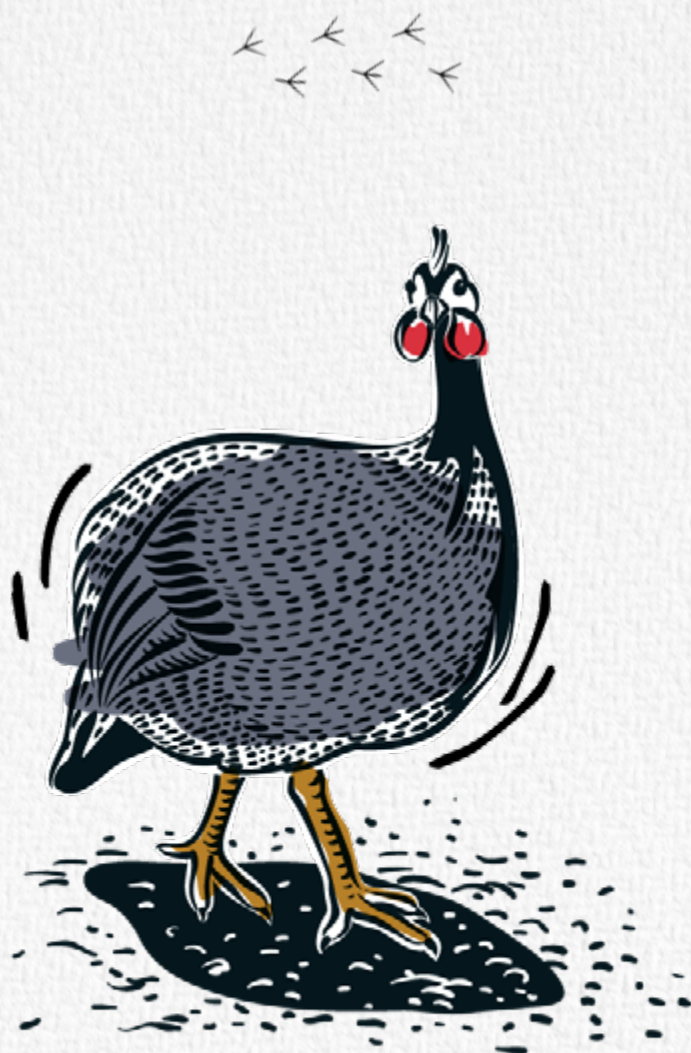
À l'heure où la souveraineté alimentaire constitue une priorité, choisir la pintade, c'est aussi privilégier une volaille élevée et produite localement. La filière française joue à ce titre un rôle essentiel : elle est aujourd'hui l'unique gardienne de cette espèce !

Une volaille pour toutes les envies

La pintade se prête à une grande diversité de recettes et de modes de cuisson. Facile à cuisiner, elle se décline de mille et une façons : rôtie au four, cuite à la vapeur, sautée au wok, en papillote, à la plancha ou encore en poêlée...

Une polyvalence qui répond à toutes les envies et à tous les styles de cuisine, illustrée à travers quatre recettes festives mettant à l'honneur la pintade, sublimée par des associations de saveurs variées.

Les raisins et les abricots ouvrent cette palette de saveurs avec leur douceur fruitée et leur légère acidité, créant un accord gourmand qui met en valeur la chair savoureuse du Chapon de Pintade. Le pain d'épice et le cidre apportent à la pintade une douceur réconfortante aux parfums d'hiver. Les agrumes ajoutent une note fraîche et raffinée, tandis que les marrons évoquent les saveurs traditionnelles et chaleureuses des tables de fin d'année.



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE
GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.



Chapon de Pintade aux raisins et abricots

Temps de préparation : 25 min / Temps de cuisson : 1 h

Ingrédients

pour 4 personnes

- **1 chapon de pintade**
- 300 g de raisins secs golden
- 1 boîte d'abricots au sirop (850 g)
- 25 cl de vin blanc sec
- Sel
- Poivre

Préparation

La veille, faire macérer les raisins dans le vin blanc.

Le jour J, saler l'équivalent d'une cuillère à café à l'intérieur du chapon de pintade, arroser d'un filet d'huile d'olive et mettre à rôtir avec un peu d'eau au four.*

Pendant ce temps, dans une cocotte en fonte, faire chauffer les raisins préalablement macérés dans le vin blanc. Ajouter les abricots égouttés. Laisser mijoter le tout.

Une fois le chapon de pintade cuit, enlever les abricots et les raisins de la cocotte. Placer le chapon de pintade entier dans la cocotte et remettre les abricots et raisins par-dessus. Si besoin rajouter du vin blanc. Assaisonner à votre convenance.

Laisser mijoter à couvert doucement, juste pour que le chapon de pintade devienne moelleux.

Servir bien chaud et déguster !



©Fermiers de Janzé

*Retrouver nos conseils de cuisson sur www.lapintade.eu/fr/conseils-cuisson



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE
GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.



Pintade farcie aux pommes et pain d'épices - sauce au cidre

Temps de préparation : entre 20 et 45 min / Temps de cuisson : 50 min

PRÉPARATION DE LA PINTADE

Ingrédients pour 6 personnes

- **1 pintade entière**
- 30 g de beurre mou
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la sauce de cuisson

- 200 ml de cidre brut
- 100 ml de bouillon de volaille
- 2 échalotes
- 2 pommes en quartiers

Farce pommes & pain d'épices

- 2 pommes
- 3 tranches de pain d'épices
- 1 échalote
- 30 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 branche de thym
- Sel et poivre

Préparation 1/2

La farce

Éplucher et couper les pommes en petits dés. Émincer l'échalote. Faire fondre le beurre dans une poêle. Faire revenir l'échalote 2 minutes. Ajouter les pommes et cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes. Ajouter le pain d'épices coupé en morceaux. Ajouter le miel, le thym, sel et poivre. Mélanger jusqu'à obtenir une farce homogène et légèrement compacte.

Farcir la pintade

Préchauffer le four à 180°C. Saler et poivrer l'intérieur de la pintade. Garnir avec la farce sans trop tasser. Refermer la peau avec des cure-dents.

Cuisson

Déposer la pintade dans un grand plat. Ajouter autour : 2 pommes en quartiers et 2 échalotes, puis verser dans le plat : 20 cl de cidre brut et 10 cl de bouillon de volaille. Badigeonner la pintade avec beurre + huile d'olive. Enfourner à 180°C pendant 1h10 à 1h20. Arroser la pintade avec le jus toutes les 20 minutes



L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE
GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.



Pintade farcie aux pommes et pain d'épices - sauce au cidre

Temps de préparation : entre 20 et 45 min / Temps de cuisson : 50 min

PRÉPARATION DES POMMES DE TERRES

Ingrédients (suite)

Pommes de terre Hasselback

- 200 ml de cidre brut
- 100 ml de bouillon de volaille
- 2 échalotes
- 2 pommes en quartiers

Préparation 2/2

Préparer les pommes de terre

Préchauffer le four à 190°C. Laver soigneusement les pommes de terre sans les éplucher. Réaliser des entailles régulières tous les 2 à 3 mm sans aller jusqu'au fond.

Astuce

Placer deux baguettes ou deux manches de cuillère en bois de chaque côté de la pomme de terre : le couteau s'arrêtera dessus et vous éviterez de la couper complètement.

Le beurre parfumé

Faire fondre le beurre dans une petite casserole. Le laisser cuire jusqu'à obtenir une légère couleur noisette. Ajouter l'huile d'olive, le miel, le thym effeuillé et l'ail écrasé. Mélanger.

Première cuisson

Déposer les pommes de terre dans un plat. Badigeonner généreusement avec le mélange beurre-miel. Saler légèrement. Enfourner 30 minutes.

Deuxième cuisson

Sortir le plat. Arroser à nouveau les pommes de terre avec le beurre parfumé. Écartier délicatement les lamelles avec la pointe d'un couteau pour que le beurre pénètre mieux. Remettre au four 20 minutes.



©CIP - Pintade



L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE
GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.



Pintade aux agrumes

Temps de préparation : 7 min / Temps de cuisson : 55 min

Ingrédients

pour 4 personnes

- **1 pintade (entière)**
- 400 g Pommes Dauphine
- 1 orange
- 1 citron jaune
- 80 ml vin blanc
- 4 brins persil (frais)

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Laver puis couper les oranges en tranches.

Laver puis couper le citron.

Dans un plat allant au four, ajouter les rondelles d'agrumes. Disposer la pintade par-dessus. Badigeonner d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Verser un petit fond d'eau et le vin blanc dans le plat. Enfourner 30 à 35 minutes à 180°C.

Au bout de 35 minutes de cuisson, sortir la pintade du four et arroser du jus de cuisson. Re-enfourner 20 minutes à 180°C (en fonction du poids de la pintade, compter environ 25 minutes au total par tranche de 500 g).

En parallèle, ajouter les pommes dauphine sur une plaque allant au four. Les faire dorer selon les instructions du paquet.

Une fois la pintade et les pommes dauphine bien cuites et dorées, les sortir du four. Servir la pintade rôtie dans un plat avec les tranches d'agrumes et les pommes dauphine. Napper le tout de jus de cuisson et parsemer de persil ciselé. C'est prêt !



©JOW



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE
GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.



Pintade aux marrons

Temps de préparation : entre 20 et 45 min / Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients pour 6 personnes

- **1 pintade ronde, bien en chair (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
- 1 cuillère à soupe d'huile



©CIP - Pintade

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 laissez cuire à petites ébullitions 30/35 minutes.

Retirer la pintade ; détacher les cuisses et les remettre dans la cocotte pour 5 à 10 minutes supplémentaires. Emballer la carcasse dans une feuille double de papier d'aluminium et la maintenir au chaud dans un four préchauffé à 50°C éteint.

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.



L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE
GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.



À propos du CIP

Créé en 1987, 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 accoueurs 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 ».



Financé par l'Union Européenne. Cependant, les positions et opinions appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union Européenne ou de France-Agrimer. Ni l'Union Européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenus pour responsables.



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE
GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.

