

DOSSIER DE PRESSE

LA PINTADE : LA PETITE VOLAILLE ATYPIQUE REPREND SON ENVOL EN FRANCE ET MET LE CAP SUR LES JEUNES GÉNÉRATIONS !

La pintade fait son grand retour dans les assiettes des Français ! En 2024, la consommation globale du pays est en hausse de **+12 %¹**. La petite volaille **atypique** revient à la carte des restaurants, dont la part dans la consommation nationale a fait un bond de **+10 points** en un an. Désormais, plus de 4 pintades sur 10 sont consommées hors domicile.² La petite filière française a ainsi pu reprendre sa production : **+7,9 %** en 2024³. Avec 24 100 tec⁴ produites en 2024, la filière est largement auto-suffisante, à plus de **120 %¹** et peut ainsi exporter son savoir-faire à l'international.

Il faut dire que la filière française est même **l'unique gardienne** de cette espèce pour tous les élevages du globe. L'Hexagone abrite en effet la dernière entreprise de sélection de pintades au monde. Cette petite filière de passionnés, composée de 1 200 élevages souvent non spécialisés, participe à la **diversification** des activités avicoles et des espèces commercialisées pour le plus grand plaisir des consommateurs.



La pintade a tout pour plaire, y compris du côté des **nouvelles générations**. Issue d'une production **locale**, elle est élevée en **cycle long** – de 11 semaines minimum à plus de 20 semaines pour un chapon, elle a un **goût** singulier entre volaille et gibier, elle est riche en **protéines** et pauvre en matière grasse et elle s'intègre à toutes sortes de **recettes**, y compris les plus tendances du moment. Cette petite volaille étonnante fait toute la différence en sortant des sentiers battus !

Autant de qualités qui permettent aux professionnels réunis au sein du Comité Interprofessionnel de la Pintade (CIP) d'être confiants dans leur avenir. Les premiers signes sont déjà encourageants sur 2025. En prévision de Pâques, les mises en place de pintadeaux dans les élevages ont déjà progressé en janvier (**+19%** vs janvier 2024). Pour 2025, ils visent **+5 %** de mises en place sur l'année. Une ambition qui demande que les couvoirs maintiennent un nombre suffisant de reproducteurs.

Pour atteindre leur objectif et renforcer la présence de la pintade auprès des consommateurs, notamment des jeunes, les professionnels de la filière peuvent s'appuyer sur le **puissant plan d'information** mis en place par le CIP. L'Interprofession a développé de nombreuses actions : concours de futurs cuisiniers, publications sur les réseaux sociaux, recettes exclusives de saison sur une application de e-commerce, sensibilisation des professionnels des enseignes de magasins et de la restauration, etc.

1 Source : CIP/FranceAgrimer

2 Source : estimations CIP

3 Source : CIP / SSP

4 tonne équivalent carcasse



Des actions et des idées tout au long de l'année

Le CIP a prévu de nombreuses actions d'information pour faire connaître les atouts de la pintade à tous les publics, en particulier dans le cadre de la dernière année d'un programme européen de 3 ans. L'Interprofession a ainsi organisé, fin décembre, une journée d'information pour mobiliser les professionnels de la distribution et de la restauration sur l'intérêt de la pintade. Elle a également rencontré les restaurateurs et bouchers-traiteurs durant les 5 jours du SIRHA en janvier dernier. La pintade a en effet un rôle majeur à tenir en restauration et les jeunes aiment s'approprier cette volaille qui change des habitudes. Le Trophée des Jeunes Talents leur permet de mettre en valeur leur savoir-faire et les capacités d'adaptation de la pintade ! Cette année, les cuisiniers de demain la réinventent dans une cuisine très cosmopolite, reflet des tendances culinaires du moment. L'an passé, c'est à la Street Food qu'ils l'avaient adaptée. En juin, ce sont les apprentis cuisiniers du CFA du Sud de la France qui la « pimperont » lors de leur concours. Au plus près des habitudes des jeunes générations, la pintade tient également la vedette des réseaux sociaux et fera l'objet de recettes inédites à partir du 2^e trimestre sur l'application de courses très appréciée des -45 ans : « Jow ».



TROPHÉE PINTADE DES JEUNES TALENTS 2025

Revisitez
LA PINTADE
en vous inspirant des
CUISINES
du **MONDE**

Jusqu'à
500€
À GAGNER*

Pour cette 2^e édition, la pintade met les voiles et part faire le tour du monde pour mettre à l'honneur la gastronomie mondiale. Pour participer au concours, vous devez proposer une recette mettant à l'honneur la pintade soit en revisitant un plat emblématique de l'un des pays des 3 continents, soit en créant une recette à partir de spécialités du pays choisi (fruits, légumes, épices, grains, céréales...).

LES MEILLEURS GAGNERONT POUR LE CONCOURS et votre fibre de globe-trotter !

📱 Pour s'inscrire, flutinez ce QR-code

*Montant maximal par concurrent. Le montant réel sera communiqué ultérieurement. Les modalités de participation sont disponibles sur le site internet de l'interprofession de la pintade.

LE CIP EN COOPÉRATION AVEC L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIEN LES CAMPAGNES SOUS L'OBJECTIF 5 ET 6 PROGRAMME RURAL LE DÉVELOPPEMENT DES PRODUITS AGRICOLES.

ENJOY IT FROM EUROPE

Une petite filière dynamique reconnue dans le monde entier



Grâce à son savoir-faire exemplaire historique, la petite filière des pintades françaises a tout d'une grande ! La France représente plus des 3/4 de la production européenne (77 %) et mondiale et fait partie des trois seuls pays du monde à posséder une production de pintades organisée à vocation exportatrice, aux côtés de l'Italie et, récemment, de la Pologne. La filière française de la pintade se distingue en couvrant l'intégralité de la demande du marché national, exportant même son savoir-faire à l'international. Cette filière singulière est ainsi un précieux atout pour la souveraineté alimentaire du pays et de l'Europe. Tous les maillons de la filière française affichent ainsi une balance commerciale excédentaire en 2024, que ce soit pour les exportations de reproductrices, d'œufs à couvrir ou de pintadeaux. Du côté de la viande de pintade, la France enregistre un excédent de 4 400 tonnes et près de 25 millions d'euros.



La pintade : l'anticipation clé de la réussite !

Volaille typique du patrimoine français, la pintade est très appréciée des consommateurs qui l'attendent en magasins. En 2024, le manque d'anticipation des enseignes pour les fêtes de fin d'année, qui représentent 20 % des abattages annuels de la filière, a cependant pénalisé la consommation à domicile. La dynamique de l'année a en effet été rompue en décembre, avec des achats des ménages en baisse de -20 % par rapport à décembre 2023⁵. Les ruptures en rayons sur cette période décisive ont entraîné un repli des achats des ménages sur l'année à -4,4 % comparé à 2023 alors que la progression était lancée à +3% de janvier à novembre. La filière rappelle ainsi qu'il est indispensable pour les enseignes d'anticiper les commandes pour la pintade, dont le cycle est plus long que la moyenne des autres volailles. Pour profiter de ces petites volailles en fin d'année, il faut ainsi enclencher le cycle d'élevage dès septembre, voire juin s'il s'agit de Label Rouge !



© SYNALAF

⁵ Source : France AgriMer d'après Kantar World panel



SOMMAIRE

P-I-N-T-A-D-E :

**LA PINTADE COCHE TOUTES LES CASES
POUR RENOUVELER LES CODES DE LA VOLAILLE DU QUOTIDIEN ... p. 5**

MARCHÉ : UNE VOLAILLE ATYPIQUE QUI SE DÉMARQUE EN FRANCE

CONSOMMATION

**REPRISE DE LA CONSOMMATION DE PINTADES EN FRANCE :
L'OPTIMISME DE MISE ! p. 7**

PATRIMOINE

**LA PRODUCTION DE PINTADES : UNE EXCEPTION FRANÇAISE
AU SERVICE D'UNE VOLAILLE ATYPIQUE..... p. 10**

SAVOIR-FAIRE

**UNE PETITE FILIÈRE DE PASSIONNÉS, GARDIENS
DE LA DIVERSITÉ DES ESPÈCES D'ÉLEVAGES..... p. 14**

MOBILISATION : LA PINTADE EN CAMPAGNE POUR ÉLARGIR SA COMMUNAUTÉ DE FANS !

RELÈVE

**TROPHÉE PINTADE DES JEUNES TALENTS :
LA PINTADE PREND DES SAVEURS COSMOPOLITES
AVEC LES CUISINIERS DE DEMAIN ! p.17**

INTERNATIONAL

DES ACTIONS D'INFORMATION EN FRANCE ET EN EUROPE..... p. 22

DISTRIBUTION

**EN RAYON OU À LA CARTE :
LA PINTADE FAIT CONNAÎTRE SON POTENTIEL p.24**

NUTRITION

**LA PINTADE : L'ATOUT NUTRITION
DES JEUNES GÉNÉRATIONS ADEPTES DE FLEXITARISME..... p. 26**

CUISINE

**LA PINTADE S'ADAPTE AUX NOUVEAUX USAGES AVEC DES IDÉES
INSPIRANTES POUR CHANGER DU QUOTIDIEN..... p. 29**



P-I-N-T-A-D-E :

LA PETITE VOLAILLE ATYPIQUE QUI COCHE TOUTES LES CASES POUR CHANGER DE L'ORDINAIRE !



Patrimoine : La France est à la fois n°1 de la consommation et de la production dans le monde. Un savoir-faire unique dont sont conscients les Français : 83 % d'entre eux considèrent ainsi que la pintade est issue d'un savoir-faire traditionnel à préserver (Source : CIP/CSA 2023). La fin de la filière en France signerait la disparition des élevages commerciaux de pintades dans le monde entier !



Intensité : la pintade a un goût unique en son genre pour partager des moments gourmands. Sous une peau fine et légèrement bleutée, sa chair tendre et juteuse au subtil et délicat parfum de gibier, positionne la pintade de façon singulière pour varier les plaisirs.



Nutrition : la pintade constitue un bon moyen de bénéficier de protéines animales, notamment pour les jeunes adeptes du flexitarisme et qui ont besoin d'énergie pour leurs activités. Avec 21 à 25 g de protéines dans 100 g de pintade (CIQUAL 2020), une simple cuisse ou un filet de pintade de 150 g couvre au moins la moitié des besoins en protéines de la journée et fournit les acides aminés dits essentiels (lysine et leucine plus particulièrement) que l'organisme n'est pas capable de synthétiser. D'après le Plan National Nutrition Santé, 10 à 20 % des apports caloriques journaliers doivent être couverts par des protéines, dont 50 % d'origine animale et 50 % d'origine végétale.



Tradition : la pintade d'élevage conserve une grande similitude génétique avec ses congénères sauvages africaines. Sa croissance lente nécessite une longue période d'élevage, et comme c'est un animal grégaire au comportement craintif, les éleveurs s'adaptent à ses besoins spécifiques, en installant par exemple des perchoirs en bois dans les poulaillers pour que les pintades puissent se percher et se sentir en sécurité, comme elles le font dans la nature pour se protéger des prédateurs.



Audace : La pintade se décline à l'envi avec de nombreux ingrédients sucrés ou salés, classiques ou plus exotiques, pour offrir de savoureux instants aux convives. Une seule limite : l'imagination ! Elle se prête à toutes sortes d'idées recettes : des plus traditionnelles aux plus originales. Les jeunes générations se l'approprient façon street food ou cuisine du monde.



Diversité : la pintade participe à la biodiversité de la production avicole en diversifiant les espèces de volailles proposées en France. Pour les éleveurs de pintades, il s'agit souvent d'un complément à leur activité principale, qui leur permet d'assouvir leur passion de l'élevage, tout en préservant la diversité des espèces de volailles.



Élégance : le nom pintade vient de Pintado : « bien fardée » en espagnol. Une référence à son plumage à pois, son casque bleu en pointe sur la tête et les deux barbillons rouges entourant son bec. Cette volaille atypique se distingue également par sa peau légèrement bleutée qui la différencie très nettement de celle d'un poulet.

A whole roasted chicken is the central focus, presented on a white rectangular platter. The chicken has a golden-brown, slightly charred skin with a decorative crisscross pattern of dark marks on its back. It is garnished with several lemon wedges and red chili peppers. In the background, another white platter holds more lemon wedges and red chilies. The entire scene is set against a light blue, textured background.

MARCHÉ :
UNE VOLAILLE ATYPIQUE QUI SE DÉMARQUE EN FRANCE

CONSOMMATION

REPRISE DE LA CONSOMMATION DE PINTADES EN FRANCE : L'OPTIMISME DE MISE !

Succès de la pintade en France : la demande à +12 %

(Source : CIP d'après FranceAgrimer. Production+importations-exportations)

En 2024, les chiffres de la consommation apparente de pintades en France, reflet de la demande nationale globale (consommation à domicile et hors domicile) est à +12 % par rapport à l'an passé.

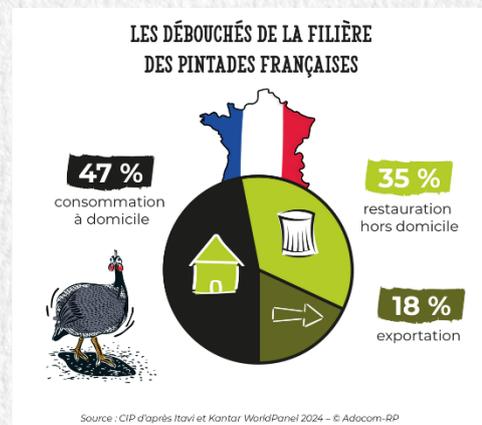
La pintade de retour à la carte des restaurants

(Source : CIP d'après Itavi et Kantar WorldPanel)

Si les **achats des ménages** représentent **47 %** des débouchés de la filière française de la pintade, la part de la restauration hors domicile et des ventes à l'international jouent également un rôle déterminant. Le débouché de la **restauration hors domicile** représente en effet **35 % (+9 pts vs 2023)** du marché et les **exportations 18 %**.

Si l'on observe uniquement le **marché intérieur**, la consommation à domicile représente 57 % des ventes et la restauration hors domicile 43 %, soit une hausse de +10 pts en seulement 1 an.

La pintade est donc bien de retour à la carte des restaurants ! Pour les Chefs, il s'agit d'un moyen de diversifier les viandes proposées, sans pour autant augmenter la note. La pintade, produit emblématique de la gastronomie française, a encore une belle marge de progression au menu des restaurants puisque en 2019, avant le Covid, la restauration Hors Domicile représentait 52 % des ventes.



Enquête :

la pintade attendue à la carte !

La pintade a une belle place à tenir sur les tables des restaurants français. Les Français sont notamment 58 % à en attendre plus souvent à la carte des restaurants français.

(Source : CIP/CSA 2023)



2024 : les achats des ménages à domicile pénalisés par un manque d'offre en rayons en fin d'année

Cette année, la filière a subi les conséquences de la frilosité des enseignes de la distribution sur leurs prévisions pour les fêtes. Elles n'ont en effet pas commandé suffisamment de pintades pour la fin de l'année et ont connu des ruptures.

La dynamique des achats des ménages en magasins engagée sur la pintade en 2024 s'est ainsi arrêtée en fin d'année, période la plus importante pour les ventes de pintades : environ 20 % de la production de pintades est vendue pour les fêtes.

En conséquence, alors que les achats des ménages étaient à la hausse tout au long de 2024, ils ont régressé de -20 % en décembre 2024 vs décembre 2023, faute d'offre en rayons. Cette chute a entraîné une diminution des achats en magasins de -4,4 % en volume sur l'ensemble de l'année 2024 par rapport à 2023 alors que la hausse était de +3 % de janvier à novembre par rapport à la même période en 2023. (Source : FranceAgrimer, d'après Kantar World panel)

2025 : augmentation de l'offre pour Pâques et objectif +5 % sur l'année

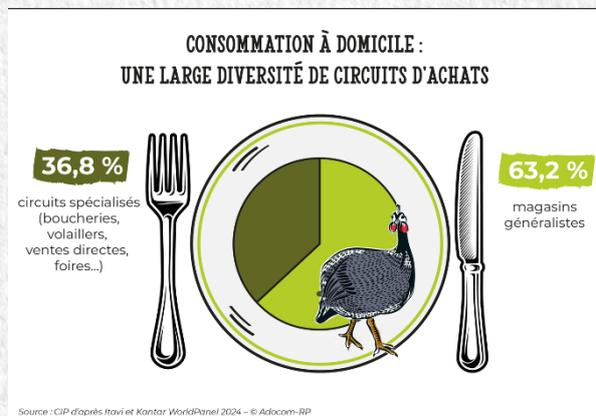
Les premiers chiffres de 2025 annoncent la reprise des mises en place des pintades dans les élevages. En janvier, elles sont en hausse de 19% par rapport à janvier 2024 (Source : CIP d'après Enquête SNA), en prévision des repas de Pâques. Les pintadeaux mis en place en janvier achèveront en effet leur cycle d'élevage en avril. La durée d'élevage des pintades s'étend en effet de 70-77 jours en conventionnel et jusqu'à 93 jours pour les pintades label Rouge. Les pintades seront ainsi prêtes pour le long week-end de Pâques (20 avril). Cette hausse de début d'année est de bon augure pour les professionnels qui se fixent pour objectif d'augmenter leur production de +5 % sur l'ensemble de l'année par rapport à 2024.



Les circuits spécialisés très fréquentés par les acheteurs de pintades

(Source : CIP d'après Itavi et Kantar WorldPanel)

Les foyers français achètent leurs pintades auprès d'une large variété de circuits de distribution. Si les achats en magasins sont majoritaires avec 63,2 % du volume des pintades vendues aux consommateurs en 2024, les autres circuits se partagent près de 36,8 % des ventes. Un cas particulier puisque cette proportion se situe en moyenne à 12 % pour l'ensemble des volailles. Hors grande distribution, les Français achètent leurs pintades auprès des bouchers-volailleurs, des marchés et en vente directe.



Enquête :

Les pintades jugées plus faciles à trouver dans les commerces traditionnels comme les boucheries

Lorsqu'ils achètent de la pintade, les consommateurs estiment qu'il est plus facile d'en trouver dans les commerces traditionnels qu'en grande distribution ou sur les marchés. En effet, les consommateurs-acheteurs sont 71 % à s'accorder à dire qu'ils trouvent facilement de la pintade dans les commerces traditionnels, contre 65 % en grande distribution et 52 % sur les étals des marchés. (Source : CIP/CSA 2023)

Place à plus de découpes de pintades en magasins

(Source : FranceAgrimer, d'après Kantar World panel)

La pintade se différencie des autres volailles par sa faible part vendue en découpes. Tous circuits confondus, en 2024, seuls 21 % des achats des ménages ont eu lieu sous forme de découpes (cuisses, suprêmes, filets, aiguillettes...) alors que cette proportion atteint les 3/4 pour les poulets. Pourtant, les consommateurs attendent ce type d'offre : 74 % déclarent en effet qu'ils achèteraient plus souvent de la pintade s'il elle était disponible en découpes.

(Source : CIP/CSA 2023)



LA PINTADE EN DÉCOUPES : UNE ATTENTE



POUR

74 %

DES FRANÇAIS

Source : Enquête CIP - CSA, juillet 2023.



PATRIMOINE

LA PRODUCTION DE PINTADES : UNE EXCEPTION FRANÇAISE AU SERVICE D'UNE PETITE VOLAILLE ATYPIQUE

Pintade : la petite volaille française qui s'exporte !

La pintade française connaît un succès important à l'international. Au cours des 20 dernières années, selon le Bilan Annuel fourni par les services statistiques du ministère de l'Agriculture, le taux d'autosuffisance de la filière pintade est passé de 111 à plus de 120 %, témoignant de la reconnaissance de la pintade française dans le monde et du dynamisme des entreprises du secteur.

En 2024, la balance commerciale des pintades françaises enregistre ainsi un excédent en volume et en valeur : 4 400 tonnes et plus de 25 millions d'euros. La France exporte près de 20 % de sa production de pintades, en particulier vers la Belgique (1 391 tonnes), le Royaume-Uni (976 tonnes) et l'Allemagne (552 tonnes).

De plus, la France exporte également 22,4 % de ses reproductrices, 3,6 % des œufs à couvrir, soit plus de 1 million d'œufs, et 7,4 % de ses pintadeaux. Tous les maillons de la filière des pintades françaises enregistrent ainsi un excédent de leur balance commerciale.



@CIP PINTADE



La France : gardienne mondiale des élevages de pintades

Aujourd'hui, il ne reste dans le monde qu'une seule entreprise de sélection avicole impliquée dans le travail de sélection de la pintade et elle est française. La France est en effet le seul pays au monde à avoir engagé un travail de sélection de la pintade pour en améliorer les qualités de ponte des reproductrices, l'indice de consommation et la conformation des pintades de chair, l'homogénéité des lots, la résistance aux maladies... tout en préservant ses spécificités et notamment le goût de sa chair, à mi-chemin entre celui des autres volailles et du gibier. Ce travail permet aujourd'hui d'élever les pintades dans les meilleures conditions possibles à un coût permettant à chacun d'en profiter.



En chiffres : en 2024, la filière des pintades a commercialisé près de 180 000 reproductrices. Environ **77 % sont restées en France** et plus de 22 % sont parties dans des pays de l'Union européenne (notamment l'Italie).



La France : principal fournisseur d'œufs à couvrir et de pintadeaux dans le monde

La France abrite sur son territoire 4 couvoirs, qui assurent la production d'œufs à couvrir et leur incubation pour fournir des pintadeaux. Ces produits sont proposés aux éleveurs français ou exportés vers d'autres pays européens (Belgique, Pologne, mais aussi Roumanie, Hongrie) ainsi qu'en Afrique pour les Pays-Tiers.

En chiffres : en **2024**, 33 millions d'œufs à couvrir ont été produits en France et 1,2 million exporté. La France a également exporté près de 1,5 million de pintadeaux. (Source : CIP d'après SNA)

La France : n°1 de la pintade en Europe et dans le monde

La France possède un savoir-faire unique au monde en matière d'élevage de pintades, aussi appelé *méléagriculture*. Seuls trois pays européens ont une production de pintades organisée à vocation exportatrice : la France, l'Italie et, de façon plus récente, la Pologne. Pays majeur dans le domaine, la France abrite les 4/5 des 1 200 élevages d'Europe et le dernier sélectionneur de pintades d'élevages du monde.



En chiffres : en **2024**, la production de pintades s'élève à **24 095** tec (tonne équivalent carcasse), soit une hausse de **+7,9 %** par rapport à 2023. Cette production est assurée à plus de 80 % par 4 entreprises de transformation. (Source : CIP d'après SSP)



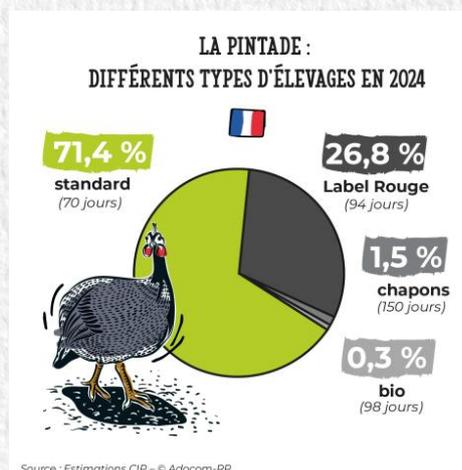
Des modes d'élevages pour toutes les envies

Quel que soit le type de production, les pintadeaux sont accueillis dans des élevages dont la température ambiante avoisine les 34°C, au sol couvert de litière naturelle, et ils ont immédiatement accès à de l'eau fraîche et de la nourriture adaptée à leurs besoins alimentaires, composée de matières premières d'origine végétale, de minéraux et de vitamines.

La pintade cœur de gamme vit ensuite dans des poulaillers équipés de perchoirs pendant un minimum de 70 jours. La pintade fermière Label Rouge est élevée pendant 94 jours minimum dans des poulaillers de 400 m² maximum permettant l'accès à un parcours extérieur. La pintade bio est une pintade fermière dont l'alimentation est certifiée bio et qui est élevée pendant 98 jours minimum. Enfin, le chapon de pintade est élevé pendant un minimum de 150 jours.

En chiffres : Les mises en place de pintadeaux ont été en moyenne de 390 000 pintadeaux par semaine, dont plus de 71% dans le cadre d'une production de type standard et 27% de type label rouge (y compris chapon de pintade). Au total, 20,3 millions de pintadeaux ont été mis en place en 2024, un chiffre en repli de -5,7% par rapport à 2023.

En 2024, les mises en place de pintadeaux dans le cadre d'organisations de type label rouge ont été de 5,7 millions de pintadeaux (y compris les chapons de pintade). Par rapport à 2023, les mises en place de Pintades Label Rouge et de Pintades chaponnées sont en baisse respectivement de 10 % et de 7 %.



	Durée d'élevage en jours	Densité d'élevage Pintade au m ²	Caractéristiques du mode d'hébergement des animaux	Alimentation
PINTADE COEUR DE GAMME	70 à 77	16 à 18	Poulaillers dont la surface est recouverte de litière et aménagés avec des perchoirs	100% végétale, minérale et vitamines
PINTADE BIO 	98	10	Poulailler de 400 m ² maximum avec lumière naturelle donnant accès à un parcours de 4 m ² mini par animal, le parcours est conduit selon le principe de l'agriculture biologique	100% végétale, minérale et vitamines, dont 75% de céréales minimum et 95% des matières premières issues de l'agriculture biologique
CHAPON DE PINTADE FERMIER LABEL ROUGE 	150	10	Poulailler de 400 m ² maximum avec lumière naturelle donnant accès à un parcours de • 2 m ² par sujet jusqu'à 100 jours • 3 m ² par sujet à partir du 101 ^e jour	100% végétale, minérale et vitamines, dont 75% de céréales minimum Selon cahier des charges, finition avec 5% de lait entier



SAVOIR-FAIRE

UNE PETITE FILIÈRE DE PASSIONNÉS, GARDIENS DE LA DIVERSITÉ DES ESPÈCES D'ÉLEVAGES

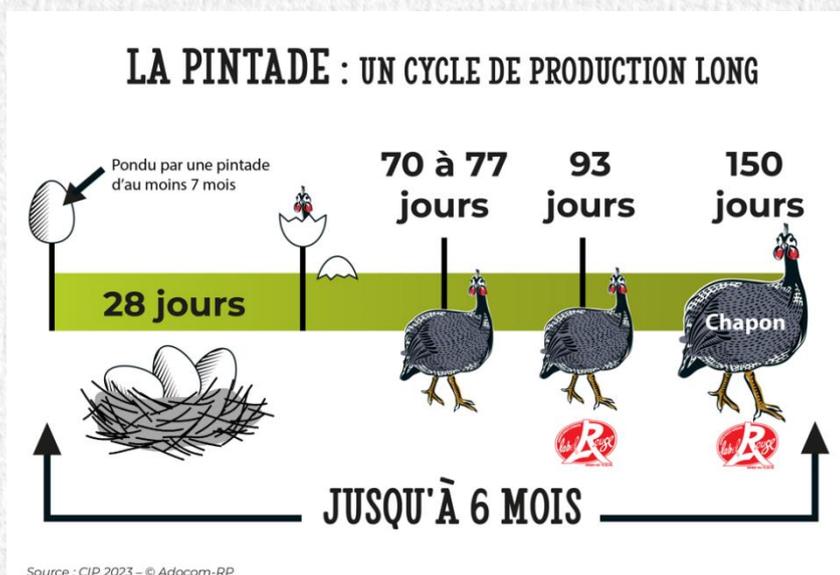
Une filière au service de la biodiversité et de la diversification des systèmes de production

Peu d'éleveurs sont spécialisés en pintades. Lors du dernier recensement agricole de 2020, près de 1 200 élevages ayant élevé plus de 500 pintades avaient été comptabilisés. Avec ce faible nombre d'élevages, qui sont souvent non spécialisés, la filière des pintades fait figure de petite filière. Pour les éleveurs de pintades, il s'agit souvent d'un complément à leur activité principale, qui leur permet d'assouvir leur passion de l'élevage tout en préservant la diversité des espèces de volailles ! Le plus souvent, ce sont des éleveurs de poulets qui alternent avec un ou plusieurs lots de pintades dans l'année. La pintade est un animal particulier, au cycle de production long et qui garde ses caractéristiques sauvages. Son comportement est très éloigné d'un animal domestique, elle est à la fois grégaire et farouche. Son élevage demande beaucoup de patience et de passion !

Patience et anticipation pour un cycle de production long

Avant d'arriver sur le marché, la pintade a un cycle de production particulièrement long, qui peut aller jusqu'à 6 mois pour les chapons de pintades Label Rouge. Ainsi, pour proposer un chapon de pintade Label Rouge aux consommateurs le 15 décembre, le cycle de production doit débuter dès le 15 juin et s'il s'agit d'une pintade cœur de gamme, il faut débuter le processus début septembre.

En effet, une fois l'œuf pondu par une reproductrice (qui doit être âgée d'au moins 7 mois), 4 semaines d'incubation sont nécessaires avant l'éclosion d'un pintadeau. La durée de l'élevage de la pintade dépend ensuite de son mode de production : de 70 à 77 jours pour une pintade conventionnelle, 93 jours pour une pintade Label Rouge et jusqu'à 150 jours pour un chapon Label Rouge, soit un cycle de production entre 100 et 180 jours, soit au minimum plus de 3 mois et jusqu'à 6 mois pour le chapon.



Des pratiques d'élevages adaptées au bien-être des pintades

Le patrimoine génétique de la pintade d'élevage est resté très proche de ses congénères que l'on peut encore trouver à l'état sauvage en Afrique. C'est un oiseau à l'instinct grégaire prononcé et dont la croissance est lente. Ainsi, des adaptations spécifiques sont mises en œuvre dans les élevages, que ce soit en matière de respect des besoins physiologiques (température, hygrométrie...), du bien-être, ou de la prise en compte de son comportement naturel et de son tempérament farouche. À titre d'exemple, lorsqu'elles ont un peu plus d'un mois, les éleveurs installent dans les élevages des perchoirs en bois, car la pintade, comme sa congénère sauvage, se sent davantage en sécurité en hauteur.



***MOBILISATION : LA PINTADE EN CAMPAGNE
POUR ÉLARGIR SA COMMUNAUTÉ DE FANS !***



RELÈVE 2^E ÉDITION DU TROPHÉE PINTADE DES JEUNES TALENTS : LA PINTADE PREND DES SAVEURS COSMOPOLITES AVEC LES CUISINIERS DE DEMAIN !

La gastronomie mondiale est aujourd'hui une source d'inspiration incontournable pour les chefs et amateurs de cuisine. Ils puisent dans les traditions culinaires des quatre coins du globe pour réinventer des classiques, créer des associations inédites, sublimer des produits locaux avec des techniques et des saveurs venues d'ailleurs.

Pour embrasser cette tendance, la pintade met les voiles et s'envole pour un tour du monde des saveurs à l'occasion de la 2^e édition du Trophée Pintade des Jeunes Talents placée sous le thème : « la Pintade autour du monde ! ».

Avec son goût inimitable, la pintade est l'alliée idéale pour célébrer la richesse et la diversité des cultures culinaires. Facile à découper, la petite volaille, grâce à sa chair tendre et juteuse, invite naturellement à la célébration des saveurs, des ingrédients et des traditions culinaires du monde entier : elle s'inscrit comme un ingrédient emblématique de la gastronomie mondiale et rehausse toutes les créations avec originalité !

TROPHÉE PINTADE DES JEUNES TALENTS 2025

Revisitez
LA PINTADE
en vous inspirant des
CUISINES
du **MONDE**

Jusqu'à
500€
À GAGNER*

Pour cette 2^e édition, la pintade met les voiles et part faire le tour du monde pour mettre à l'honneur la gastronomie mondiale. Pour participer au concours, vous devrez proposer une recette mettant à l'honneur la pintade soit en revisitant un plat emblématique de l'un des pays des 5 continents, soit en créant une recette à partir de spécialités du pays choisi (fruits, légumes, épices, graines, céréales...). Laissez-vous guider par la créativité et votre fibre de globe-trotter!

QR code: Pour s'inscrire, flashez ce QR-code

CONCOURS ORGANISÉ PAR LA PINTADE EN PARTENARIAT AVEC LE COMITÉ NATIONAL DES PINTADES. LE PRIX EST DÉcerné À LA FIN DU CONCOURS. LE PRIX EST DÉcerné À LA FIN DU CONCOURS. LE PRIX EST DÉcerné À LA FIN DU CONCOURS.

LE PRIX EST DÉcerné À LA FIN DU CONCOURS. LE PRIX EST DÉcerné À LA FIN DU CONCOURS. LE PRIX EST DÉcerné À LA FIN DU CONCOURS.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

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

Plus d'une trentaine de candidats de toute la France

Ouvert aux jeunes âgés de 16 à 24 ans, le « Trophée Pintade des Jeunes Talents » s'adresse aux futur(e)s cuisinier(e)s, futur(e)s charcutier(e)s, futurs traiteurs, etc. en écoles, en apprentissage ou aux personnes suivant une formation de cuisine en candidats libres. Une trentaine de candidats de toute la France se sont inscrits pour cette 2^e édition du Trophée Pintade des Jeunes Talents. Une liste restreinte de 4 finalistes a été sélectionnée pour réaliser et présenter leur recette devant un jury d'experts, ce jeudi 27 mars 2025 au sein de la prestigieuse École Ferrandi-Paris.



La pintade en vedette de recettes inspirées des cuisines des quatre coins du globe

Les candidats ont imaginé et créé des recettes inspirées des cuisines du monde, avec la Pintade en vedette, au centre de leur création, dans un esprit contemporain et créatif.

Les jeunes talents devaient s'inspirer ou revisiter un plat traditionnel de l'un des pays des 5 continents de leur choix ou imaginer une recette à partir de spécialités du pays choisi (fruits, légumes, épices, graines, céréales...)

Les techniques de cuisson et les accompagnements étaient donc laissés à leur libre interprétation, mais devaient être nutritionnellement équilibrés.



Un jury d'experts

Un jury d'experts a pour mission de départager ces 4 candidats en analysant différents critères : respect du thème, originalité de la recette, esthétique de la présentation, accord des saveurs, équilibre nutritionnel de la recette. Une attention particulière sera également portée à l'anti-gaspillage, au respect des règles d'hygiène en cuisine, au respect du temps, etc.

Ce jury est composé de : Maeva DESTOMBES, journaliste culinaire, Guy LEGAY Chef MOF, ancien chef étoilé du Ritz, Jean-Charles SCHAMBERGER, Directeur des rédactions Zepros Resto, Snack, Collective et Distributeurs RHD, Meidhi BELKESSA, chef EuroToques, Camille SÁNCHEZ, journaliste culinaire, Mikaël KERVELLA, et Jacques LOISEAU, membres du CIP-Pintade et de Jean-Louis ZWICK, Président du CIP-Pintade.



4 candidats sélectionnés pour la finale à Paris

Les 4 finalistes ont été sélectionnés sur dossier par le chef Guy Legay, Meilleur Ouvrier de France et ancien chef étoilé du Ritz :

Sarah Béthune, 23 ans, réalisera une recette originale intitulée Sha-boue la Pintade (뽕닭 샤부우에) : une réalisation inspirée d'une spécialité culinaire japonaise, le shabu shabu, un type de fondue très ancré dans la culture nipponne. Elle réalisera un bouillon intégrant des condiments incontournables de la gastronomie asiatique tels que le kimchi, le piment nanami et le curry vert, afin de mettre en avant les qualités uniques de la pintade.



Originaire de Lieusaint en Seine-et-Marne (77), la jeune femme qui réalise sa formation à l'UTEC AVON, en Seine-et-Marne (77), est coachée par son professeur Stéphane MOULIÈRES, de l'UTEC AVON (77).

Léa Nocum, 17 ans, tentera de séduire le jury avec sa « Pintade aux saveurs marocaines ». La pintade, vedette de la recette sera déclinée de plusieurs façons : en pastilla, en tartelette, et en suprême laqué, surmonté de feuilles de menthe. La pintade est magnifiée grâce à divers ingrédients stars de la cuisine nord-africaine : harissa, raz el hanout, fleur d'oranger, ou encore le citron confit.



Originaire d'Annet-sur-Marne en Seine-et-Marne (77), la jeune cheffe, formée à l'École Ferrandi-Paris, réalise son apprentissage au sein de Hôtel de Rothelin-Charolais (DSAF du Premier Ministre) sous la houlette de son chef Marc Garcia.



Léo Pouret, 17 ans, proposera une recette intitulée « La pintade de retour des Mascareignes en deux façons, le coffre en croûte de pâté créole et les cuisses en raviole végétale », cette création célèbre les saveurs emblématiques de la cuisine créole. La pintade, au cœur de cette recette, se dévoile en 2 propositions : le coffre est enrobé dans une croûte de pâté créole parfumée au curcuma et les cuisses sont transformées en ravioles végétales grâce aux feuilles de brèdes, une plante typique de l'île de la Réunion. Un jus réduit, des rouelles d'oignon confites et un gel de fruit de la passion complètent l'ensemble pour mettre en lumière la richesse des saveurs de cet archipel de l'océan Indien.



Léo, originaire de Kappelen (68) en Alsace, est actuellement en terminale bac pro cuisine au Lycée Joseph Stork (68). Il prépare la finale depuis des semaines avec ses professeurs Colas Grunenwald et Anne Ichter.

Alyx Whyte, benjamin du concours, présentera une recette aux saveurs japonaises « Suprême de pintade dans l'esprit du Yakitori, poireau en différentes textures, condiments aigre/doux et agrumes. ». Cette réalisation revisite les fameux yakitoris avec de la pintade, dans l'esprit d'un menu-dégustation gastronomique. Le plat joue sur des saveurs aigres-douces et intègre des éléments typiques de la cuisine nipponne : le yuzu, le miso, la sauce teriyaki pour faire voyager les papilles du jury.

Alyx, 16 ans, est originaire de Coulounieix-Chamiers en Dordogne (24). Il est actuellement en apprentissage au sein du restaurant gastronomique Le Moulin Du Grand Etang, à Saint Estèphe (24).



Retour sur la 1^{ère} édition :

Anaëlle Boizard, 1er prix du Trophée Pintade des Jeunes Talents 2024

A 16 ans, **Anaëlle Boizard**, originaire de Corvol l'Orgueilleux, dans la Nièvre (58), a remporté le 1er Prix de la 1^{ère} édition du Trophée Pintade des Jeunes Talents. Alors en 1^{ère} année MRH (Métiers de l'Hôtellerie et de la Restauration) au Lycée Professionnel François Mitterrand à Château-Chinon (58), la future cheffe avait réalisé sa recette gagnante sur le thème : « **La Pintade inspire la Street-Food** ».

Elle a séduit le jury avec sa recette aux saveurs thaïlandaises intitulée « Bento de Pintade » et présentée dans un contenant spécialement pensé pour l'évènement :



Brochettes, bouillon et boulettes de Pintade aux saveurs thaïlandaises



INTERNATIONAL DES ACTIONS D'INFORMATION EN FRANCE ET EN EUROPE

Le programme d'actions et d'information 2023-2025 proposé par le CIP s'adresse aussi bien aux professionnels de la restauration hors domicile qu'aux consommateurs, en France, en Belgique, en Allemagne et aux Pays-Bas. Il s'agit de leur permettre d'identifier la pintade comme un produit européen dans l'air du temps qui contribue à une alimentation durable, saine et diversifiée, dont les modes de production intègrent le bien-être animal comme la préservation de l'environnement tout en contribuant au dynamisme économique des territoires et la souveraineté alimentaire de l'Europe. L'accent est plus particulièrement mis sur les atouts sensoriels et nutritionnels de la viande de pintade dans un régime flexitarien, qui faisant la part belle aux légumes et aux protéines végétales, permet, tout en se faisant plaisir, de contribuer à atténuer le réchauffement climatique et préserver la planète. Les actions reposent notamment sur internet et les réseaux ainsi que sur des contacts directs avec les professionnels et les consommateurs.

Une présence sur internet et les réseaux sociaux en plusieurs langues

Le système digital du programme est conçu pour toucher professionnels et consommateurs des 4 pays européens ciblés : France, Belgique, Allemagne et Pays-Bas. Il est notamment composé du site internet lapintade.eu mis aux couleurs de la nouvelle campagne en 4 langues et régulièrement actualisé avec des informations sur la filière, des conseils, des recettes, des vidéos, etc. La pintade est également très visible sur les réseaux sociaux comme Facebook, Instagram, LinkedIn. Des posts sont publiés toutes les semaines et traduits en 3 langues pour informer les utilisateurs plusieurs fois par mois. De plus, la pintade développe un partenariat avec Zepros, média social d'actualité des professionnels de la restauration afin de leurs fournir des informations adaptées.

Des actions auprès des professionnels

Cette année encore, la pintade accompagne les professionnels de la restauration. Le Comité Interprofessionnel de la pintade était ainsi présent auprès des professionnels de la restauration sur le Sirha de Lyon en janvier 2025. Du côté des jeunes, l'Interprofession a reconduit en 2025 le Trophée Pintade des Jeunes Talents auprès des futurs Chefs aujourd'hui étudiants et apprentis, autour du thème « la pintade autour du monde ». Dans une volonté de transmission, le CIP est également aux côtés des apprentis du CFA H&C Conseil du Sud de la France. Ils pourront ainsi travailler la pintade lors d'un concours organisé en juin prochain.



Une initiative gourmande auprès des consommateurs

En 2025, la pintade française sera également à l'honneur auprès des consommateurs connectés ! En partenariat avec l'application Jow, qui compte 7 millions d'utilisateurs, sept recettes exclusives et de saison vont être créées au cours du 2^e trimestre. Elles seront mises en avant auprès des utilisateurs de l'application clients des magasins proposant de la pintade dans leurs rayons. (détails page 30)



Kit avec des recettes à retrouver dans de nombreuses boucheries françaises



Le stand de la pintade au Slrha



DISTRIBUTION

EN RAYON OU À LA CARTE : LA PINTADE FAIT CONNAÎTRE SON POTENTIEL

Une journée d'information dédiée aux professionnels des magasins et de la restauration

En décembre dernier, le Comité Interprofessionnel de la Pintade (CIP) a accueilli des représentants des clients de la filière pour partager informations et analyses sur leurs marchés et échanger. L'objectif était de mobiliser les professionnels de la restauration et de la distribution autour du potentiel de la pintade. Les plus grandes enseignes de la distribution et les principales associations de restaurateurs ont répondu présentes pour développer les achats de ce produit atypique et emblématique de la gastronomie française.



L'événement, organisé au Fouquet's à Paris, était animé par des experts de la distribution et de la restauration. De nombreux intervenants se sont succédé lors de tables rondes pour échanger avec les professionnels présents. Des spécialistes de la filière, de la distribution, de la restauration, des Chefs cuisiniers, des responsables d'entreprises du secteur, etc. ont présenté l'actualité et les perspectives du marché. La journée a également été ponctuée de démonstrations.

La pintade : une offre diversifiée adaptée à la restauration

Les professionnels de la filière pintade répondent toute l'année aux différents besoins des acteurs de la restauration. Aux beaux jours, la pintade se cuisine en brochettes ou en marinés. En hiver, ses farcis réchauffent les papilles. Et, au moment des fêtes de fin d'année, le Chapon de pintade s'invite sur les tables festives !

Pour faciliter la vie des cuisiniers, la pintade est proposée entière ainsi que dans une large diversité de morceaux, disponibles frais ou surgelés et conditionnés en carton vrac, sous vide, en petites poches ou en grandes poches spécifiques à la restauration collective.



La pintade se réceptionne en cuisine en pièce entière Prête À Cuire, en paletot idéal à farcir, déjà découpée en filets avec ou sans peau, en aiguillettes, en cuisses déjointées, en cuisses échinées... Ses incontournables suprêmes s'illustrent en restauration commerciale, en se prêtant à merveille aux recettes des Chefs. Avec les sautés ou les cuisses sans crosse, spécifiquement adaptés à la restauration sociale, l'offre est aussi variée qu'en poule !



La pintade se prête ainsi à toutes sortes de recettes, avec l'avantage de présenter un rendement après cuisson optimisée grâce à sa faible teneur en eau et en graisse. Cuisses et suprêmes affichent un rendement à 75 % après cuisson. Aiguillettes et sautés atteignent quant à eux un rendement de 85 à 90 % après cuisson.

Le coût à l'assiette de la pintade est parfaitement maîtrisé et chaque morceau à sa cible. Le coût à la portion va de 1,75 euro pour une cuisse déjointée à 2,75 euros pour un suprême.

En rayon ou en traiteur : les nombreuses possibilités de la pintade en magasin

En magasin, la pintade fait toute la différence ! En permettant aux acheteurs d'accéder à cette offre, les distributeurs ont la possibilité d'élargir leur choix de volailles à une espèce typiquement française. Elle permet aux magasins d'afficher un produit local proposé sous de nombreuses marques régionales, au plus proche de leurs zones d'implantation : une spécificité à valoriser auprès des clients.

Produit de proximité, la pintade est également un produit de confiance. 90 % des Français ont ainsi confiance dans ses qualités nutritionnelles et autant dans ses qualités gustatives. Ils sont également 87 % à faire confiance à sa sécurité alimentaire, 84 % à sa traçabilité et 76 % à son mode d'élevage. (Source : enquête CIP/CSA 2023)

Pourtant, aujourd'hui, au rayon traditionnel, seulement 4 Grandes et Moyennes Surfaces sur 10 proposent de la pintade.

L'assortiment préconisé d'un rayon traditionnel pintade est composé de produits Label Rouge ou standard : pintade entière prête à cuire et parfois effilé (fin d'année), de cuisses de pintade déjointées, de filets de pintade avec peau, de suprêmes de pintade, de brochettes de pintade artisanales.

Proposée entière ou élaborée, si la pintade est incontournable de la période de Noël en rayon, elle connaît également un grand succès auprès des acheteurs au printemps, au moment de Pâques, et peut se proposer tout au long de l'année, en particulier avec des recettes de marinades et de brochettes en été.

En fin d'année, les pintades entières prêtes à cuire se distinguent avec des emballages festifs et les entreprises proposent des produits élaborés spécifiques à la période : découpes farcies, marinées ou accompagnées de sauces, association avec des ingrédients typiques de la saison festive, comme les cèpes ou le Foie Gras.

Et, au-delà du rayon traditionnel, la pintade a également une belle place à tenir dans **l'offre traiteur** des magasins ! Les distributeurs ont en effet la possibilité de farcir sur place les paletots de pintade ou les pintades entières, de proposer des brochettes ou des pintades rôties... pour enrichir leur offre de « fait maison ».



NUTRITION

LA PINTADE : L'ATOUT NUTRITION DES JEUNES GÉNÉRATIONS ADEPTES DE FLEXITARISME

Les Français, dont beaucoup de jeunes, sont de plus en plus nombreux à se dire adeptes du flexitarisme, c'est-à-dire à préférer mieux sélectionner la viande qu'ils consomment moins souvent. La pintade répond à cette envie de se faire plaisir avec une viande de qualité, qui change de l'ordinaire et sait se réinventer pour plaire aux nouvelles générations. Son origine locale correspond aussi aux attentes de manger français et de réduction de l'empreinte carbone de sa consommation !

Et, d'un point de vue nutritionnel, la pintade a tout pour plaire. À la fois riche en protéines et pauvre en matière grasse, elle répond aux besoins des jeunes. La viande de pintade est une véritable réserve de carburant pour leurs activités physiques. De plus, elle leur apporte des quantités intéressantes de vitamines du groupe B, de zinc et même de fer, un allié particulièrement précieux pour les jeunes femmes.

Cette petite volaille pas comme les autres s'inscrit ainsi parfaitement dans les tendances de consommation flexitarienne du moment pour le plus grand plaisir de toute la famille !

Texte de Dr Laurence Plumey. Médecin Nutritionniste :

« La pintade est une volaille qui mérite d'être davantage connue de tous, car, 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**.

Une volaille peu calorique

La pintade est une volaille peu calorique. À raison d'une moyenne de 110 à 120 kcal/100g, savourer une cuisse ou un filet de pintade (compter 150 g de portion) ne nous apporte que 160 à 180 kcal, en raison de la faible teneur en matière grasse de la pintade. Un apport calorique tout à fait raisonnable puisqu'il ne représente que 8 à 10 % du besoin énergétique d'une femme (1800 à 2000 kcal par jour) et 6 à 7 % de celui d'un homme (2300 à 2500 kcal par jour). Raison pour laquelle manger régulièrement de la pintade non seulement ne fait pas grossir – mais s'intègre même parfaitement dans une alimentation contrôlée en calories à visée amaigrissante. Pour comparaison, l'apport calorique de la pintade se situe au même niveau que celui des viandes maigres, du poisson et des œufs.



Juste ce qu'il faut de gras ...

Le gras d'une viande est aussi la garantie qu'elle soit savoureuse, car les molécules qui véhiculent le goût sont lipophiles, c'est-à-dire solubles dans les lipides (graisses). Toutefois point trop n'en faut. C'est le cas de la pintade qui en a la juste dose. Elle en contient en moyenne entre 2,5 et 3g/100g, et se situe donc dans la catégorie des viandes maigres. Il s'agit d'une moyenne sachant que la cuisse est naturellement un peu plus grasse (3 à 4g/100g) que le filet (0,7 à 1g/100g). En somme, qu'il s'agisse du filet ou de la cuisse, une part de pintade (150g) ne nous apporte que 4 à 6g de lipides, ce qui est bien peu au regard des 80 à 100g de lipides quotidiens prévus dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Au demeurant, dans le gras de la pintade, les graisses saturées sont très minoritaires (moins de 25 %) au profit des graisses mono-insaturées (les Oméga 9), bonnes graisses recommandées en prévention des maladies cardio-vasculaires. En somme, peu de gras et surtout du bon gras.



Beaucoup de protéines ...

La pintade remplit bien son rôle de source de protéines animales. Elle en contient en moyenne entre 21 et 25g de protéines/100g de pintade, soit près de 30 à 35g par portion de 150g. Un apport important qui représente près de 50% de notre besoin en protéines, de la journée – ce d'autant que ces protéines sont d'excellente valeur nutritionnelle. Ces protéines sont des fibres musculaires qui donnent toute sa densité à la chair de la pintade. Cette richesse naturelle en protéines est utile aux enfants et adolescents en pleine croissance, aux adultes pour entretenir leur masse musculaire, aux sportifs pour la développer et aux seniors et sujets âgés pour la préserver au mieux.

Une bonne source de fer, très utile pour les femmes

Le fer est un composant de l'hémoglobine des globules rouges ; il contribue à oxygéner les cellules et à stimuler les défenses immunitaires. Le manque de fer provoque une fatigue physique et mentale et augmente la sensibilité aux infections. Or, les femmes sont particulièrement sujettes au manque de fer ; il concerne pratiquement une femme sur deux, et ce en raison d'un besoin quotidien élevé (16 mg/jour, soit le double de celui d'un homme) et d'une trop faible consommation de fer. En effet, les femmes ne sont attirées ni par la viande rouge, ni par le foie, ni par le boudin noir, aliments les plus riches en fer. Or, la chair de la pintade contient du fer en quantités très intéressantes, surtout au niveau des cuisses, à raison de 2,5 mg/100g – valeur supérieure à la plupart des autres volailles. De plus, le fer de la pintade est, comme toutes les sources de fer d'origine animale, sous une forme héminique qui le prédispose à être 4 fois mieux absorbé au niveau intestinal que le fer d'origine végétale. En somme, voilà donc une volaille particulièrement intéressante pour les femmes et toutes les personnes prédisposées au manque de fer comme les jeunes enfants, les adolescentes, les femmes enceintes et allaitantes.



Mais aussi du zinc et des vitamines ...

La viande de la pintade contient beaucoup de zinc. À raison d'une moyenne de 1,5 mg/100g, la part de pintade nous apporte près de 2,2 mg de zinc soit 25% de notre besoin quotidien en zinc. C'est une qualité assez rare, que l'on trouve surtout dans les poissons et fruits de mer. Le zinc est précieux, car c'est un oligo-élément anti oxydant qui, de plus, est très recherché pour stimuler les défenses immunitaires. La pintade contient également des vitamines du groupe B. Manger de la pintade revient à nous fournir 25 à 40% du besoin quotidien en vitamines B5, B6 et B12 – et 100% du besoin quotidien en vitamine B3. Ces vitamines aident à transformer en énergie ce que nous mangeons. En manquer augmente le risque de fatigue.



La pintade : compatible avec les régimes

En raison de ses nombreuses qualités, la pintade peut être consommée en de multiples contextes pathologiques nécessitant un régime spécifique, dont entre autres :

- Pour perdre du poids : la pintade a cette grande qualité d'être riche en protéines et pauvre en matières grasses – tout en apportant minéraux, oligoéléments et vitamines. Elle est donc rassasiante, contribue à limiter la perte musculaire, et limite les risques de carence en fer, zinc et vitamines du groupe B, carences fréquentes dans les régimes mal conçus.
- Pour gérer un excès de mauvais cholestérol : la pintade est pauvre en matières grasses et au demeurant particulièrement pauvre en graisses saturées. En revanche, elle contient un peu d'Oméga 9. Un profil lipidique tout à fait compatible avec les recommandations données dans ce contexte et visant à contrôler les apports de graisses saturées et à augmenter la consommation d'Oméga 9 (olive, amandes) et Oméga 3 (poissons gras, colza, noix, lin). »

Sources : Anses - Ciqual 2020. Répertoire Général des Aliments



CUISINE

LA PINTADE S'ADAPTE AUX NOUVEAUX USAGES AVEC DES IDÉES INSPIRANTES POUR CHANGER DU QUOTIDIEN

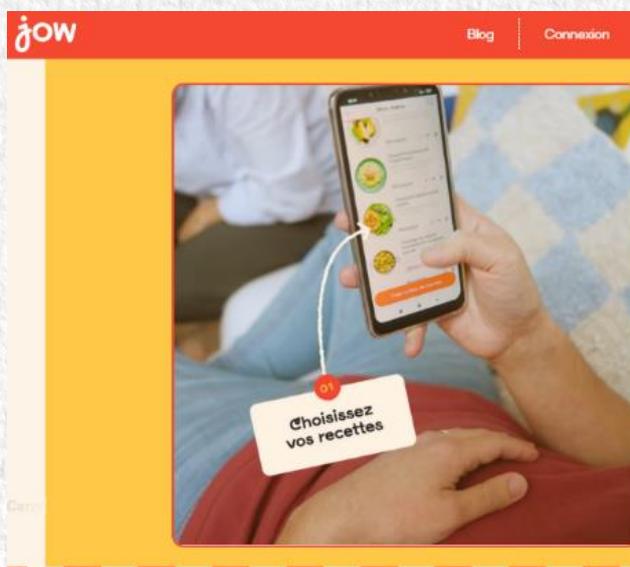
Des recettes exclusives sur JOW et les réseaux sociaux : l'application de recettes aux sept millions d'utilisateurs

La pintade tiendra le haut de l'affiche sur l'application JOW, plateforme de e-commerce qui permet de composer ses menus, de découvrir de nouvelles recettes et d'acheter les ingrédients utiles à leur réalisation. Cette application gratuite compte 7 millions d'utilisateurs et 2 millions de visiteurs uniques chaque mois. Cette plateforme est prisée des consommateurs les plus jeunes puisque 47 % de ses utilisateurs ont moins de 36 ans et 79 % moins de 45 ans.

À partir du 2^e trimestre 2025, Jow mettra sept recettes exclusives de pintade en avant auprès de ses utilisateurs. Ces recettes simples, gourmandes et du quotidien seront proposées jusqu'en fin d'année en fonction des ingrédients de saison.

Créatives et faciles à reproduire, ces sept réalisations en phase avec les usages et les tendances actuelles illustrent la richesse des possibilités culinaires offertes par la pintade. Elle sera cuisinée selon différents modes de cuisson et de préparation pour inciter les Français à découvrir ou redécouvrir cette viande aux qualités uniques.

Les recettes seront relayées sur les réseaux sociaux au travers de contenus exclusifs.



Entre gibier et volaille : des saveurs singulières à cuisiner selon ses envies !

Goûteuse et savoureuse, à mi-chemin entre la saveur du gibier et celle des autres volailles, la pintade a la chair tendre et juteuse. Elle se décline au gré de toutes les envies et adopte de multiples cuissons : traditionnelle, à la vapeur, au wok, en papillotes, à la plancha, en poêlées ou au barbecue. Elle convient à tous : en famille ou en amoureux, des gourmets amateurs de cuisine élaborée aux jeunes actifs à la recherche de simplicité.



Enquête :

La pintade au four : la préférée des consommateurs

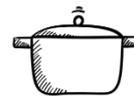
S'il existe une multitude de possibilités de cuisiner et cuire la pintade, 66 % des consommateurs préfèrent la cuisson traditionnelle au four. La cocotte arrive en deuxième position, particulièrement appréciée par 22 % des consommateurs. Loin derrière, 5 % des consommateurs penchent pour la poêle, 3 % pour la plancha à égalité avec le barbecue et seulement 1 % disent préférer la cuisson de la pintade à la vapeur. Les Français ont donc encore de nombreuses possibilités de cuisson à explorer !

LA PINTADE AU FOUR : MODE DE CUISSON FAVORI



66 %

au four



22 %

en cocotte



5 %

à la poêle

Source : Enquête CIP - CSA juillet 2023. Base : consommateurs (66%)



© CIP-Pintade



La pintade se met en quatre en toutes situations !

Avec sa taille parfaite pour un repas de 4 convives, la pintade se découpe aisément, en 4 portions : 2 cuisses (haut de cuisse et pilon) et 2 suprêmes (filet avec peau et premier manchon de l'aile). Chacun des morceaux correspond à une portion individuelle, soit environ 150 à 250 gr pour la cuisse et 140 à 240 gr pour le suprême. Vendue fraîche ou congelée, essentiellement entière pour la consommation à domicile ou en morceaux pour les restaurateurs (filets, suprêmes, cuisses, aiguillettes, haut de cuisse, pilon, aile, paletot, sauté), la pintade s'adapte à toutes les situations !



Enquête : Entière ou en morceaux : à chacun sa pintade

La pintade est une petite volaille qui peut aussi bien se savourer entière qu'en morceaux, selon les envies, les occasions, le nombre de convives...

En France, 86 % des consommateurs la préfèrent entière. Ils sont également 74 % à déclarer privilégier les cuisses, 71 % les suprêmes (filet + aiguillette + manchon et peau) et 67 % les filets.

Source : enquête menée par l'Institut CSA pour le Comité Interprofessionnel de la Pintade (CIP) - juillet 2023 - auprès d'un échantillon national représentatif de 1 008 individus âgés de 18 et plus.

PINTADE : LES MORCEAUX PRÉFÉRÉS



86 % entière



74 % cuisses



71 % suprêmes



64 % filets

Source : Enquête CIP - CSA juillet 2023. Base : consommateurs (68%).

L'alliée du fait-maison pour varier les plaisirs

La pintade constitue un véritable atout pour les nombreux Français qui ont envie de repasser derrière les fourneaux pour se concocter de délicieux plats fait-maison qui changent de leurs habitudes ! Avec elle, ils peuvent donner libre cours à toutes leurs envies de réalisations culinaires, qu'il s'agisse d'idées classiques ou créatives.

Pour trouver l'inspiration culinaire, plus d'une centaine d'idées recettes sont proposées sur le site :

lapintade.eu/fr/toutes-nos-recettes





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 ».

