

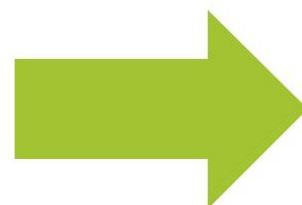
## LA PINTADE : L'ALLIÉE PARFAITE POUR UN ÉTÉ TOUT EN LÉGÈRETÉ !

L'été approche à grand pas et, avec lui, les chaudes journées qui donnent envie de manger plus léger tout en respectant notre précieux équilibre nutritionnel ! Que ce soit en salade ou au barbecue, la période est idéale pour découvrir ou redécouvrir une petite volaille typiquement française et qui fait du bien : la pintade. Produit local par excellence, cette volaille est en effet disponible en toutes saisons et pas seulement au moment des réveillons ! Mobilisés toute l'année, les éleveurs français ont même fait de la France le pays n°1 de la production et de la consommation de pintades dans le monde.

À la fois riche en protéines et pauvre en matière grasse, source de fer, de zinc et de vitamines, la pintade se pose sur nos tables cet été pour nous offrir sa chair tendre et juteuse aux subtiles saveurs oscillant entre volaille et gibier... Un véritable délice facile à cuisiner et à partager grâce à son petit format qui nous permet d'éviter le gaspillage lors de nos déjeuners à 4. Avec ses nombreux atouts, elle devrait facilement se faire une place durant nos week-end estivaux et, pourquoi pas, nous permettre d'alterner avec le traditionnel poulet du dimanche ! Elle se savoure aussi bien entière qu'en morceaux, découpée par les bouchers-volaillers des grandes surfaces, des boutiques ou des marchés.

Comme le montrent les 4 recettes qui suivent dans ce dossier, la pintade se marie délicieusement à tous les accompagnements emblématiques de l'été : citron, thym, avocat, tomates... :

- **Pintade en crapaudine au citron** p.4
- **Brochettes de suprêmes de pintade grillées à la fleur de thym** p.5
- **Pintade poêlée à l'avocat par le chef Nicolas Conraux** p.6
- **Salade de suprêmes grillés au gros sel** p.7



« *La pintade : une volaille qui mérite sa place*

*auprès de toute la famille ! » :*

## **l'avis du Dr Laurence Plumey, médecin-nutritionniste**

### **Une volaille peu calorique**

La pintade est 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 déguster 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 6 g 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.

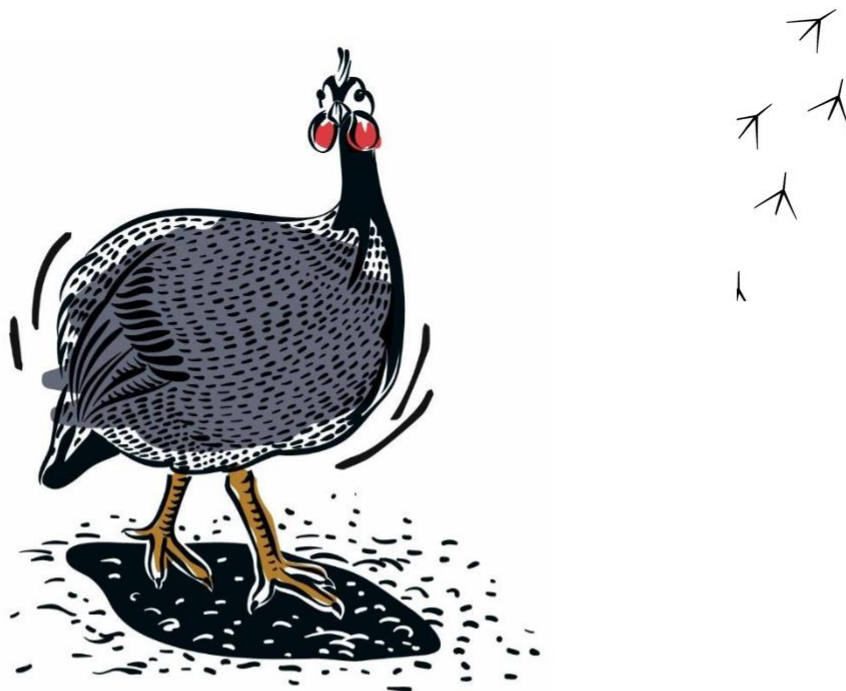
### **Une bonne source de fer, très utile pour les femmes**

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 en période d'allaitement.

### 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.

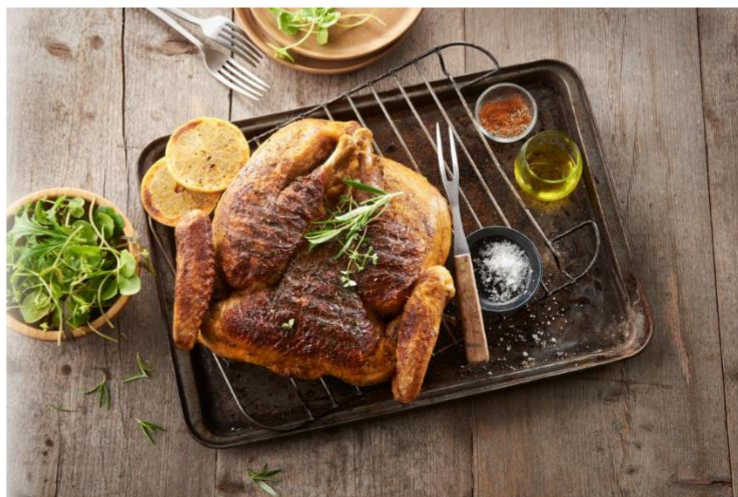


# IDÉES RECETTES

## PINTADE EN CRAPAUDINE AU CITRON

### INGRÉDIENTS

- 1 pintade
- Huile d'olive
- 2 càs de sucre en poudre
- 3 càs de paprika
- 1 càs de poivre vert déshydraté
- 2 gousses d'ail
- 2 c à café de sel
- 1 zeste de citron bio
- 2 c à café de romarin déshydraté
- 2 c à café de thym déshydraté
- 1 c à café d'estragon déshydraté
- 1 c à café d'oignon déshydraté



### PRÉPARATION

Sortir la volaille du réfrigérateur 30 minutes avant de la travailler.

Présenter la volaille en crapaudine (demander au volailler si besoin).

Masser la avec de l'huile d'olive.

Préparer le rub : passer les épices à la moulinette ou au mortier et mélanger toutes les épices et herbes aromatiques

Masser la pintade avec le rub ainsi préparé.

Cuir soit au barbecue en chaleur indirecte 1 heure au kilo retourner toutes les 20-25 minutes Ou au four 180°C 1 heure au kilo, un peu d'eau et retourner toutes les 20-25 minutes

# BROCHETTES DE SUPRÊMES DE PINTADE GRILLÉES À LA FLEUR DE THYM

## INGRÉDIENTS

- 2 suprêmes de pintade
- 4 tranches de citron confit
- 4 filets d'anchois à l'huile d'olive
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 piment oiseau
- 4 olives
- 1 belle tomate à chair ferme ou 5/6 tomates cerises
- Sel/poivre

## PRÉPARATION

Confectionner les brochettes, (prévoir 2 petites par personne ou une belle). Il faut compter 1 suprême de pintade par personne coupé en 6 morceaux avec peau).

Intercaler les morceaux de pintade, citron (coupé en 2), pintade, anchois, tomates, olive, pintade.

Réserver dans un plat, arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel/poivre. Le piment oiseau peut être ajouté avec l'huile d'olive mais en aucun cas être servi. Parsemer un peu de fleur de thym.

Mariner les brochettes deux ou trois heures, retourner chaque face de temps en temps. Il faut imprégner la viande avec la marinade.

Griller au barbecue (version jardin).

Installer les brochettes sur le grill du four et faire cuire position « grill » pendant 10 minutes (version maison).



# PINTADE POÊLÉE À L'AVOCAT

## PAR LE CHEF NICOLAS CONRAUX

Parole du chef : « *l'important sur cette recette de pintade poêlée avec un petit peu de citron, c'est la tendreté de la pintade et surtout, l'exotisme de l'avocat.* »

### INGRÉDIENTS

- Filet de pintade
- Miel
- Purée d'ail
- Jus de citron
- Citron
- Romarin
- Oignon blanc
- Avocat



### PRÉPARATION

Mélanger le jus de citron, le miel, la purée d'ail et le romarin.

Badigeonner avec la pintade.

Éplucher l'avocat.

Bien dorer le filet des deux côtés.

Rajouter l'avocat.

Couper l'oignon dans la longueur.

Arroser de jus de citron et d'huile d'olive.

# SALADE DE SUPRÊMES GRILLÉS AU GROS SEL

**Quantité :** 2 personnes

**Niveau de difficulté :** facile

## INGRÉDIENTS

- 2 suprêmes de pintade
- 2 c à café de gros sel
- 10 tomates cerise
- 1 laitue
- 10 mini-maïs
- 1 chèvre frais
- Ciboulette
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel/poivre



## PRÉPARATION

Saupoudrer la peau des suprêmes de gros sel et la passer sous le grill du four 8 min de chaque côté.

Laisser refroidir et détailler en lamelles.

Dans un saladier, mélanger les lamelles de pintade, les tomates cerise et les mini maïs coupés en deux, le chèvre frais détaillé en dés et la salade.

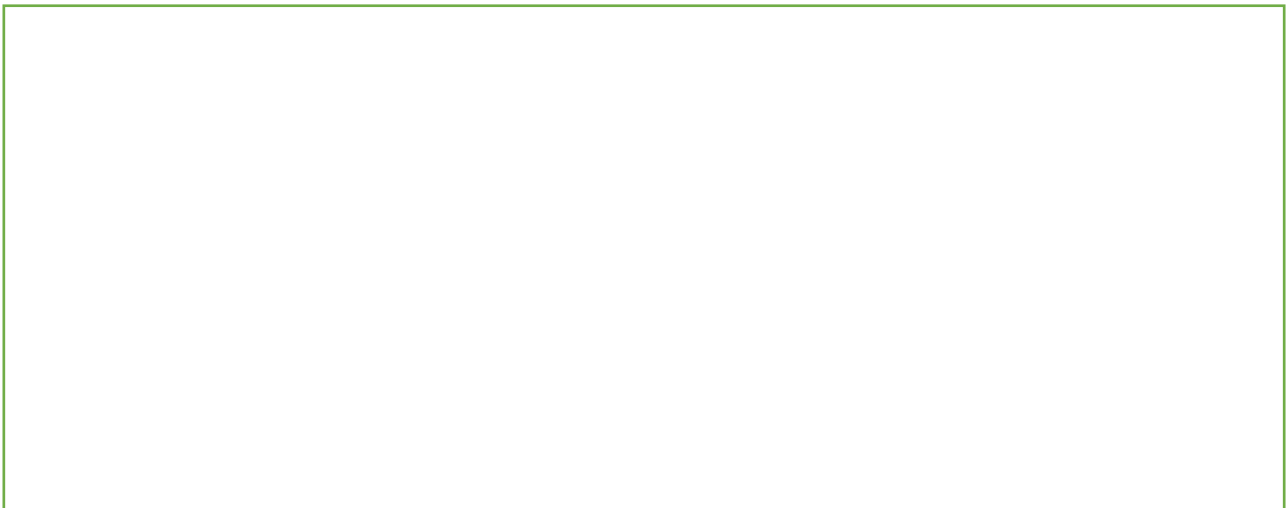
Dans un bol mélanger le vinaigre balsamique et l'huile d'olive, saler et poivrer.

Verser la vinaigrette sur la salade, ajouter la ciboulette ciselée et remuer.

## 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



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT  
FOR THE ENVIRONMENT.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



8 / 8