



Communiqué de presse

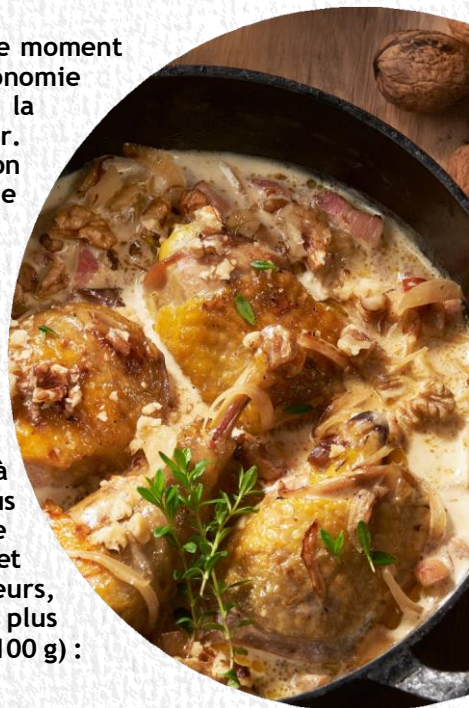
IDÉES RECETTES / AUTOMNE 2024

LA PINTADE S'INVITE AU DÉTOUR DES SAVEURS D'AUTOMNE

L'automne, saison des couleurs chatoyantes et des saveurs réconfortantes, est le moment idéal pour remettre la pintade au menu, cette volaille incontournable de la gastronomie française. Sa chair tendre et juteuse, aux nuances ambrées, laisse apparaître la particularité de sa saveur douce et racée, à mi-chemin entre la volaille et le gibier. La pintade apprécie les mariages inédits ou les classiques revisités. Elle ne dit pas non aux touches épicées et raffole des alliances sucrées-salées. Alors accompagnées de figes, de noix ou même de courges, la pintade mettra du goût dans les plats du quotidiens ou festifs !

Disponible tout au long de l'année, en grande surface ou chez les bouchers-volailleurs, la pintade se présente entière ou en découpes pour s'adapter à tous les types de cuisine. Une pintade entière, prête à cuire, réglera 4 à 6 convives, et pour un repas pour deux, il suffit d'opter pour des cuisses ou des suprêmes pour se simplifier la vie !

Même si l'on dispose de peu de temps pour la cuisiner, elle fera sensation ! Facile à préparer au four, à la cocotte, à la poêle, elle s'adapte à toutes les occasions et tous les goûts, elle plait à toutes les générations réunies ! La pintade représente même l'opportunité pour les enfants, ados ou jeunes adultes de sortir des sentiers battus et de découvrir une volaille à la fois originale et locale, issue du savoir-faire des éleveurs, et nutritionnellement très intéressante puisqu'elle caracole en tête des viandes les plus légères (5,5 g de lipides/100 g) avec pourtant une teneur en protéines élevée (23 g/100 g) : une belle opportunité pour les flexitariens !



Voici 6 recettes faciles à réaliser avec des produits de saison pour s'offrir une délicieuse balade culinaire automnale, sous le signe de la découverte et de la diversité :

p. 3 • Tajine de Pintade aux figes :

Un plat sucré-salé où les figes juteuses complètent parfaitement la pintade, apportant une touche d'exotisme.

p. 4 • Tajine de Pintade à la courge et abricots secs :

La douceur de la courge et l'intensité des abricots secs offrent un contraste délicieux avec la viande de pintade.

p. 5 • Hachis de Pintade à la patate douce et cantal :

Une recette réconfortante qui combine la saveur sucrée de la patate douce avec le caractère du fromage cantal.

p. 6 • Pintade au cidre et aux noix :

Le cidre apporte une note acidulée tandis que les noix ajoutent du croquant à ce plat automnal.

p. 7 • Fricassée de Pintade à la mode des brasseurs :

Un plat mijoté où la bière enrichit le goût de la pintade, idéal pour les soirées fraîches.

p. 8 • Fricassée de Pintades aux olives noires :

Les olives noires confèrent une saveur méditerranéenne à la pintade, pour un plat chaleureux et convivial pour l'été indien.



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.



LA PINTADE, UNE VOLAILLE AU CŒUR DE LA TRADITION CULINAIRE

Grâce au savoir-faire historique de chacun de ses maillons (accouveurs, éleveurs, fabricants d'aliments et transformateurs), la petite filière française des pintades a tout d'une grande ! La France représente 85 % de la production européenne et mondiale et fait partie des trois seuls pays du monde à posséder une production de pintades organisée, aux côtés de l'Italie et, plus 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.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES : ELLE A TOUT D'UNE GRANDE !

Au-delà de son aspect gourmand, la pintade est également reconnue pour ses grandes qualités nutritionnelles. Laurence Plumey, médecin-nutritionniste, souligne : « 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 ». Des caractéristiques qui permettent à la pintade de s'inscrire au cœur de l'équilibre nutritionnel. La pintade constitue en outre un bon moyen de bénéficier de protéines animales, puisqu'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 permet de couvrir au moins la moitié des besoins en protéines de la journée et de fournir les acides aminés dits essentiels que l'organisme n'est pas capable de synthétiser.



©CIP-Pintade

Tajine de Pintade aux Figues

Temps de préparation : 30 min / Temps de cuisson : 1h30

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 cuisses de pintade
- 1 feuille de blette
- 6 figues sèches
- 2 oignons
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 dose de safran
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de piment doux
- 1 citron
- Huile d'olive
- 200 g de freekeh
- Sel
- Poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Découper les cuisses de pintade.

Peler et émincer les oignons et laver la feuille de blette, la tailler en biseaux.

Assaisonner la feuille de blette de jus de citron, de fleur de sel, de poivre et d'un filet d'huile d'olive et réserver.

Dans un plat à tajine ou une cocotte, dorer les cuisses de pintade avec un peu d'huile d'olive.

Une fois dorées, les retirer et ajouter les oignons.

Réduire le feu et faire suer les oignons en décollant les sucs de cuisson.

Lorsque les oignons sont devenus translucides, remettre les morceaux de pintade, ajouter les figues sèches.

Verser 25 cl d'eau, ajouter les épices, couvrir et enfourner pour 1h30, en surveillant.

Pendant ce temps, faire cuire le freekeh dans l'eau bouillante.

Après 1h30 de cuisson de la pintade, dresser dans une assiette la cuisse, le freekeh, les figues, arroser de jus de cuisson et décorer avec les morceaux de blette précédemment préparés en garniture.

Parsemer de feuilles de coriandre et servir.



Tajine de Pintade à la Courge et aux Abricots secs

Temps de préparation : entre 20 et 30 min / Temps de cuisson : entre 30 et 40 min

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 pintade fermière
- 1 petite courge butternut
- 12 abricots secs
- 1 oignon
- 25 cl de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe de miel d'acacia
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques graines de grenade
- Coriandre fraîche
- Sel et piment d'Espelette

Préparation

Couper la pintade en morceaux.

Peler, épépiner et couper la courge en morceaux.

Peler et émincer l'oignon.

Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y dorer les morceaux de pintade de tous côtés.
Enlever les morceaux de volaille et réserver.

Dans la même sauteuse, ajouter les morceaux de courges ainsi que l'oignon émincé.
Arroser du miel, mélanger puis dorer à feu vif quelques minutes.

Remettre les morceaux de pintade dans la sauteuse, saler légèrement puis ajouter le piment d'Espelette, les épices et le bâton de cannelle. Arroser avec le bouillon de volaille, couvrir et cuire 30/40 min.

Ajouter les abricots secs et poursuivre la cuisson 10 min.

Parsemer de coriandre fraîche et de graines de grenade pour le service.



©CIP-Pintade

Hachis de Pintade, Patate douce et Cantal

Temps de préparation : 30 min / Temps de cuisson : 1 h

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 suprêmes de pintade
- 3 patates douces
- 2 gousses d'ail
- 150g de cantal
- 1 poignée de persil
- 1 oignon
- 50g de beurre,
- 1 citron bio non traité
- Sel et poivre.



©Poire & Cactus / CIP-Pintade

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Placer dans un plat les suprêmes de volaille, l'oignon épluché et coupez en lamelles. Saler, poivrer, ajoutez un fond d'eau et laisser cuire 30 min.

Épluchez les patates douces et les couper en morceaux.

Cuire 15 à 20 min, les patates douces dans un grand volume d'eau salée avec les gousses d'ail épluchées.

Râper le cantal.

Vérifier la cuisson des patates douces en plongeant un couteau.

Égoutter et écraser les patates douces à la fourchette.

Ajouter 100 g de cantal râpé, le beurre et remettre à feu très doux 2 à 3 min. Mélanger.

Ajouter sel, poivre, goûter et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.

Dans un plat à gratin déposer la pintade finement effilochée.

Ajouter le persil ciselé et du zeste de citron. Mélanger.

Répartir par-dessus la purée de patate douce et saupoudrer avec le restant de cantal.

Enfourner 10 min pour obtenir une jolie croûte dorée sur le dessus.

Servir le hachis bien chaud dès la sortie du four en ajoutant sur le dessus quelques gouttes de jus de citron et du zeste de citron.

Pintade au Cidre et aux Noix

Temps de préparation : 25 min / Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 pintade
- 1 bouteille de cidre
- Cerneaux de noix
- 30 g de beurre
- Sel, Poivre
- 20 cl de crème
- 100 g de lardons nature

Préparation

Colorer la pintade dans une cocotte en fonte dans le beurre et les lardons.

Après coloration ajouter le cidre et les noix. Saler et poivrer.

Ajouter un oignon et deux petites tomates. Laisser mijoter à feu doux.

En fin de cuisson ajouter la crème.

Découper la pintade et la servir avec des pommes de terre vapeur ou des tagliatelles sur lesquelles mettre la sauce.



©CIP-Pintade

Fricassée de Pintade à la mode des Brasseurs

Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 pintade
- 75 cl de bière de garde
- 3 cl de fond de volaille (bouillon cube)
- 6 échalotes
- 1 bâton de cannelle
- 30 g de sucre
- 40 g de farine
- Sel, poivre

Pour la garniture, accompagner de fèves, coco frais, poignons nouveaux, pommes de terre ou champignons en fonction de la saison



Préparation

Découper la pintade en fricassée.

Ciseler les échalotes.

Dorer les morceaux de pintade sur toutes les faces. Ajouter les échalotes ciselées puis le sucre, la farine et la cannelle. Mouiller avec la bière puis faire réduire de moitié et verser le fond de volaille.

Laisser mijoter 35 min.

Décanter la pintade, rectifier la sauce et ajouter la garniture.

Servir en cocotte.

Fricassée de Pintade aux Olives noires

Temps de préparation : 45 min / Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients pour 10 personnes

- 2 pintades
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 cuillère de farine
- 8 gousses d'ail
- 10 cl de vin blanc sec
- ½ litre de fond de volaille
- 400 g d'olives noires
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Couper les pintades en morceaux.
Saler, poivrer et fariner légèrement.

Faire revenir les morceaux à l'huile d'olive dans une sauteuse. Une fois colorés, les réserver à part.

Faire revenir une mirepoix (oignons et carottes coupés en petits dés), avec les gousses d'ail.

Une fois revenue, dégraisser et déglacer la sauteuse contenant la mirepoix avec le vin blanc sec.
Porter à ébullition, puis rajouter le fond de volaille (fait avec les carcasses).

Mettre les quartiers à cuire à feu doux dans la sauteuse couverte, pendant 30 min environ.

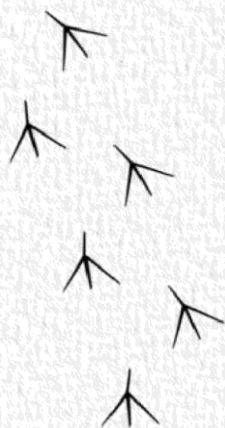
À 10 min de la fin de la cuisson, ajouter les 400 g d'olives noires.

En garniture, prévoir des petites pommes de terre sautées à cru (grenailles).



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 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.

