



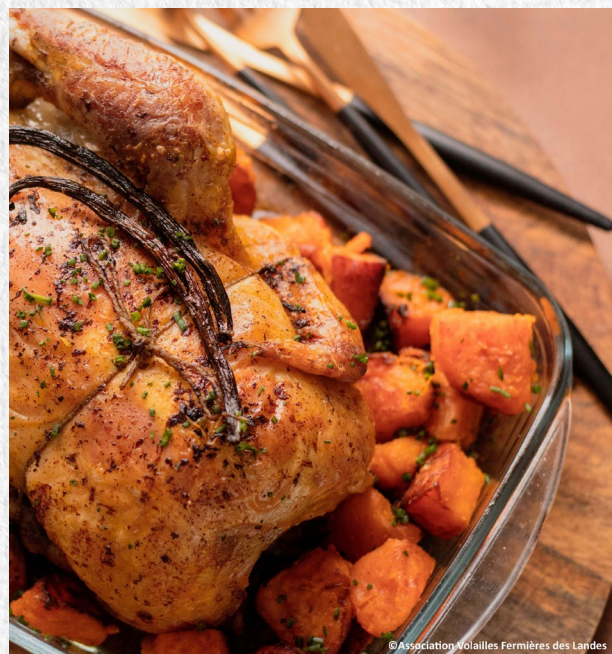
Communiqué de presse

IDÉES RECETTES / HIVER 2024

LA PINTADE : LA PETITE VOLAILLE PAS ORDINAIRE POUR DES FÊTES EXTRAORDINAIRES !

80 % des Français estiment que la pintade est une viande qui se prête bien aux fêtes de fin d'année¹. Bonne nouvelle pour tous ces gourmets : elle sera bien au rendez-vous des festivités 2024 ! La production française a en effet repris après une longue période de tourmente, liée par ricochet à l'influenza aviaire. C'est donc plus que jamais le moment de la choisir pour se faire plaisir et faire de vos fêtes un moment unique à votre image.

Avec sa chair tendre et juteuse aux nuances ambrées et son subtil parfum de gibier, la pintade est une petite volaille singulière qui fait l'unanimité autour de la table. 7 Français sur 10 déclarent en consommer (68 %) et ils pourraient être largement plus nombreux puisque 42 % des non-consommateurs confient tout simplement ne pas y penser ! La proposer au moment des fêtes, c'est le meilleur choix pour se démarquer avec une volaille qui sort de l'ordinaire et pour la mettre sur le devant de la scène à toutes les autres occasions.



Avec d'innombrables recettes combinant des légumes de saison et une cuisson très simple, que ce soit au four, en cocotte ou à l'étouffée (voir ci-après), nul besoin de passer des heures en cuisine pour réussir son plat de pintade, c'est aussi facile que pour un poulet !

Au-delà de son goût inimitable, la pintade a une autre particularité qui saura séduire les amateurs de produits locaux : son origine 100 % locale ! La filière française de la pintade couvre en effet l'intégralité de la demande du marché national, exportant même son savoir-faire à l'international. La France représente en effet 85 % de la production européenne 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 pintade a une belle place à tenir sur les tables festives en répondant aux diverses envies des convives ! Quel que soit leur nombre, que ce soit pour les réveillons ou les nombreux repas partagés durant cette période de retrouvailles privilégiées en famille et entre amis, cette petite volaille s'adapte à toutes les circonstances. Avec son petit format, la pintade évite même le gaspillage. Elle est idéale pour quatre personnes et jusqu'à huit si l'on fait le choix d'un généreux chapon. Elle peut aussi être dégustée en morceaux, avec chacun leurs goûts et leurs spécificités. Pour un repas de fête, cuisse et suprême de pintade se révèlent être des alliés de taille pour des cuissons douces et rapides.

¹Source : enquête menée par l'Institut CSA pour le Comité Interprofessionnel de la Pintade (CIP) menée du 4 au 11 juillet 2023 auprès d'un échantillon national représentatif de 1 008 individus âgés de 18 et plus, représentatifs de la population française.



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 : LES FRANÇAIS EN VEULENT D'AVANTAGE !

Volaille typique du patrimoine français, la pintade est très appréciée des consommateurs qui souhaiteraient avoir davantage de choix en magasins. 74 % des consommateurs confient ainsi qu'ils en achèteraient plus souvent s'il elle était davantage disponible en découpes (cuisses, suprêmes, filets, aiguillettes...) sur les lieux de vente où ils en achètent. S'ils souhaitent pouvoir en consommer davantage chez eux, les Français attendent également le retour des pintades dans les cuisines des Chefs ! Ils sont ainsi 58 % à déclarer en attendre plus souvent à la carte des restaurants français pour lesquels elle est un atout différenciant.

LA PINTADE : ELLE COMBINE ÉQUILIBRE ET GOURMANDISE !

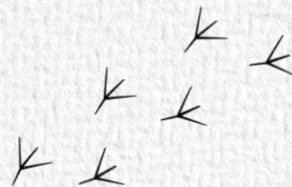
À la fois riche en protéines et contenant peu de matière grasse, la viande de pintade apporte des vitamines du groupe B, du fer et du zinc en quantité intéressante ce qui permet à cette petite volaille pas comme les autres de s'inscrire parfaitement dans les tendances flexitariennes de consommation du moment !

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 (lysine et leucine plus particulièrement) que l'organisme n'est pas capable de synthétiser.



Voici 6 idées recettes festives, traditionnelles ou audacieuses, associant des ingrédients classiques ou exotiques, pour que le retour de leur petite volaille soit un feu d'artifice pour les papilles :

- p. 3 • Wok de Pintade aux légumes de Noël**
- p. 4 • Suprême de Pintade en croute de noix**
- p. 5 • Chapon de Pintade à l'ananas et au poivre d'Indonésie**
- p. 6 • Suprême de Pintade confit au miel et duo de carottes et courgettes en crumble**
- p. 7 • Chapon de Pintade au beurre vanille**
- p. 8 • Chapon de Pintade aux morilles**
- p. 9 • Pintade aux pommes et poires caramélisées et épices douces**
- p. 10 • Filet de chapon de Pintade, vin pétillant et écrevisses**



Wok de Pintade aux légumes de Noël

Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 1h

Ingrédients pour 4 à 5 personnes

- 1 Pintade entière
- 45 g de beurre
- 3 oignons
- 150 g de potimarron
- 150 g de patate douce
- 100 g de châtaignes cuites
- 1,5 càs d'huile d'olive
- 1,5 càs de miel
- 3 càs de vinaigre balsamique blanc
- Sel, poivre



Préparation

Peler et hacher les oignons.

Couper la chair du potimarron en morceaux. Peler la patate douce et la couper en dés. Concasser les châtaignes, en garder quelques-unes entières pour le décor au moment de servir.

Découper la pintade en morceaux (ou demander au boucher de le faire lors de l'achat). Faire chauffer l'huile et une noisette de beurre dans le wok. Y faire dorer les morceaux de pintade.

À coloration, ajouter les oignons hachés, le miel, les légumes, le vinaigre et un verre d'eau. Prolonger la cuisson 45 min environ.

Rectifier l'assaisonnement, dresser chaque assiette avec un morceau de pintade, des légumes, les entourer d'un cordon de jus de cuisson et décorer d'une ou deux feuilles de persil et des châtaignes entières avant de servir.

L'Astuce du Chef : vous pouvez faire un bouillon avec la carcasse, soit le jour même, soit ultérieurement en la congelant.

Suprêmes de Pintade en croûte de noix

Temps de préparation : 1 h / Temps de cuisson : 30 à 40 min

Ingrédients pour 6 personnes

- 6 beaux suprêmes de Pintade
- Sel, poivre

Pour le jus de pintade

- 2 petits oignons
- 2 petites échalotes
- 75 cl de bouillon de volailles (maison ou en poudre)
- 30 g de beurre

Pour les endives

- 6 petites endives
- Beurre salé
- Une pincée de sel
- 2 petites pincées de sucre pour casser l'amertume des endives

Pour la croûte de noix

- 150 g de cerneaux de noix
- 110 g de beurre doux très mou
- 90 g de chapelure
- 30 g de parmesan
- 6 pincées de fleur de sel

Pour la purée de butternut

- 15 cl de crème fraîche ou du lait
- 1 butternut

Préparation

Hacher assez finement les cerneaux de noix.

Mélanger avec la chapelure et le beurre, ainsi que le parmesan et la fleur de sel.

Étaler la croûte entre 2 feuilles de papier sulfurisé sur 1,5 mm d'épaisseur environ.

Laisser prendre au congélateur.

Pendant ce temps, couper votre butternut en gros cubes et vos endives en deux.

Faire dorer les endives 3-4 minutes à la poêle dans du beurre, ajouter une pincée de sel et de sucre et les retourner pour les laisser cuire encore 1 à 2 minutes avant de les mettre au four à 200°C dans un plat recouvert d'aluminium.

Dans une casserole mettre les cubes de butternut, remplir d'eau à hauteur, faire cuire. Une fois cuit, égoutter les cubes de butternut et verser 15 cl de lait et mettre le tout au mixeur.

Couper les oignons et les échalotes, les faire revenir dans une poêle chaude préalablement beurrée puis saler et poivrer. Réserver le tout.

Dans la poêle avec le beurre encore chaud, déposer les suprêmes de pintade et faire dorer 3 minutes sur la face inférieure. Réserver

Dans la même poêle, remettre les oignons et les échalotes revenues précédemment, ajouter le bouillon de volaille (la recette pour le réaliser : <https://www.lapintade.eu/fr/toutes-nos-recettes/bouillon-thai>) et laisser réduire à consistance sirupeuse.

Mettre les suprêmes de pintade à pocher 5 min dans le jus ainsi réalisé.

Égoutter les suprêmes et les poser dans un plat allant au four.

Sortir votre croûte de noix du congélateur, découper 6 triangles à la forme de vos suprêmes. Poser sur chaque suprême une croûte de noix et passer sous le grill 5 minutes pour faire dorer la croûte.

Pour le dressage, déposer un suprême sur chaque assiette, une endive et de la purée de butternut, arroser de jus et décorer de quelques cerneaux de noix et d'aromates.



Chapon de Pintade à l'ananas et au poivre d'Indonésie

Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 1h15

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 Chapon de Pintade
- 40 g de beurre doux
- 2 pièces de poivre d'Indonésie
- 1 gousse d'ail
- 100 gr de miel
- 2 pièces d'Ananas Victoria
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 6 pincées de sel fin
- 10 cl d'huile d'olive
- 6 tours de moulin à poivre



© Les Fermiers d'Ancenis

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (th. 5/6).

Peler les Ananas Victoria puis les tailler en gros cubes réguliers et les réserver.

Sortir le chapon de pintade du réfrigérateur 20 minutes avant de le cuire.

A l'intérieur du chapon de pintade, mettre l'ail, le thym et la feuille de laurier.

A l'aide d'un pinceau, badigeonner la volaille d'huile d'olive puis râper le poivre d'Indonésie dessus.

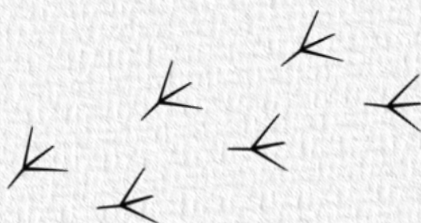
Mettre le chapon de pintade dans un plat à rôtir avec le beurre.

Enfourner la volaille côté cuisse pendant 20 minutes, en arrosant régulièrement. Réitérer l'opération sur l'autre cuisse.

Pour finir, placer le chapon de pintade sur le dos en le badigeonnant de miel et ajouter les cubes d'ananas dans le plat. Finir la cuisson pendant environ 30 minutes.

Recouvrir le chapon de pintade de papier aluminium et le laisser reposer 15 minutes dans votre four éteint et porte ouverte afin d'attendrir les chairs.

Mettre la volaille, les ananas dans un plat de service et le jus de cuisson en saucière.



Suprême de Pintade confit au miel et duo de carottes et courgettes en crumble

Temps de préparation : 30 min / Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients pour 6 personnes

- 4 suprêmes de pintade
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de miel type sapin, toutes fleurs, romarin
- 30 cl d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- Sel et poivre

POUR LE CRUMBLE :

- 400 g de carottes
- 400 g de courgettes
- 100 g de lardons de bacon
- 33cl de crème fraîche liquide
- 100 g de farine
- 100g de beurre demi-sel coupé en petits dés
- 50 g de chapelure
- Sel et poivre du moulin



Préparation

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

Diluer le bouillon cube dans l'eau.

Dans une sauteuse verser l'huile et faire revenir les suprêmes sur toutes les faces pour les colorer, y ajouter le miel et faire cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Arroser progressivement avec le bouillon, assaisonner et laisser cuire encore 25 à 30 minutes.

Pendant ce temps éplucher et couper les légumes en petites rondelles.

Les faire blanchir 3 minutes dans l'eau bouillante salée et égoutter.

Préparer le crumble en mélangeant la farine et la chapelure puis ajouter le beurre. Malaxer avec le bout des doigts afin d'obtenir une pâte granuleuse.

Dans un plat à gratin ajouter le mélange de légumes aux lardons de bacon et répartir puis napper de crème liquide.

Recouvrir avec la pâte à Crumble et mettre au four 30 à 40 min.

Servir à l'assiette.

Chapon de Pintade au beurre vanille

Temps de préparation : 30 min / Temps de cuisson : 2h

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 Chapon de Pintade
- 100g de beurre
- 200g de chair à saucisse
- 100g de pain d'épice
- 7cl d'Armagnac AOC
- 1 gousse de vanille
- Sel
- Poivre



© Association Volailles Fermières des Landes

Préparation

Mélanger la chair à saucisse, le pain d'épice, l'Armagnac avec un peu de sel et de poivre. Farcir le chapon de pintade et ficeler les cuisses pour refermer le chapon.

Faire fondre le beurre à tout petit feu, ouvrir la gousse de vanille et la laisser infuser dans le beurre pendant 20 minutes.

Badigeonner le chapon de pintade du beurre vanillé et enfourner à 180°C pendant 1h30. Badigeonner le chapon de pintade toutes les 30 minutes.

Servir.

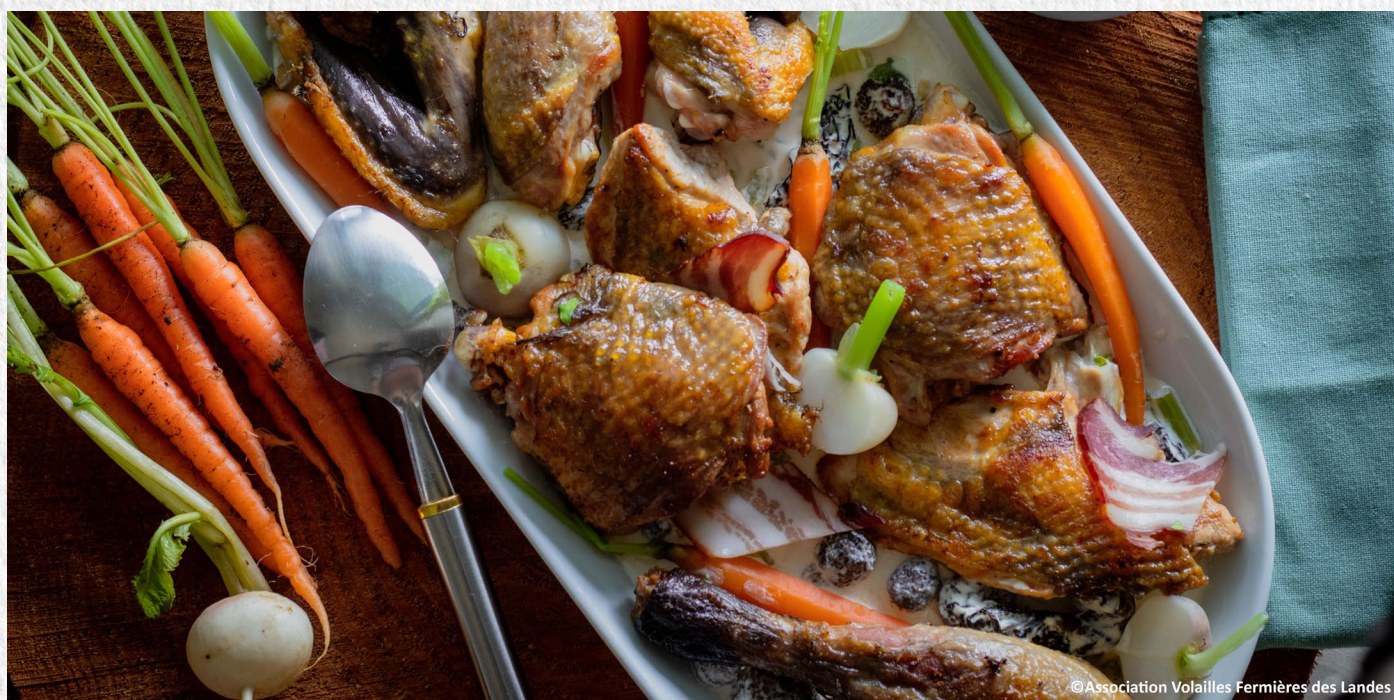
L'Astuce du Chef : Pour une pintade entière (non découpée), il faut compter 25 min par tranche de 500gr à 180° .

Chapon de Pintade aux morilles

Temps de préparation : 30 min / Temps de cuisson : 2h

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 Chapon de Pintade
- 10 petites carottes
- 3 navets
- 1 branche de céleri branche
- 20g de morilles séchées
- 50cl de crème liquide
- 10cl de vin blanc



Préparation

Faire infuser à feu très doux les morilles dans la crème liquide.

Découper le chapon de pintade en morceaux : couper d'abord les cuisses et les entre-cuisses, puis les filets et les ailes.

Conseil : Garder la carcasse pour réaliser une soupe ou pour simplement la faire griller au four et manger la viande restant dessus.

Une fois le chapon découpé, verser un peu d'huile dans une cocotte ou une sauteuse puis faire rissoler les morceaux de pintade. Y ajouter la garniture avec les légumes pelés et coupés ainsi que le céleri branche coupé également. Faire dorer le tout et assaisonner. Une fois cette étape terminée, déglacer la cocotte en versant les 10cl de vin blanc (bien frais) afin de décoller les sucs de cuisson. Remuer puis verser la crème liquide infusée aux morilles dans la cocotte ou la sauteuse et laisser mijoter avec le couvercle à feu doux pendant 1h minimum. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Ajouter quelques petites chips de lard à la fin de votre dressage pour le côté croustillant. Pour cela, étaler les tranches de lard sur de l'aluminium ou sur une plaque. Cuire à 200°C pendant environ 8 minutes puis mettre la plaque dans un endroit frais. La différence de température rendra les chips de lard bien cassantes.

Pintade aux pommes et poires caramélisées et épices douces

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 1h15

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 1 Pintade
- 4 pommes
- 4 poires
- 200 g de raisin
- 10 abricots secs
- 2 c.à.s de raisins secs
- 2 c.à.s de noisettes
- 2 c.à.s de noix
- 3 c.à.s de miel
- 3 bâtonnets de cannelle
- 3 étoiles de badiane
- 3 feuilles de laurier
- 1 morceau de gingembre
- ½ c.à.c de noix de muscade
- 2 c.à.s d'huile végétale
- Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180° C.

Dans un bol, mélanger le miel, les épices et l'huile. Mettre la Pintade dans un plat à four creux.

Arroser la préparation du mélange de miel aux épices. Verser 10 cl d'eau chaude dans le fond du plat.

Saler et poivrer, puis ajouter les feuilles de laurier autour de la volaille. Cuire au four pendant 1h15 en arrosant régulièrement avec la sauce.

Pendant ce temps, couper les pommes et les poires en quartiers sans oublier de retirer les coeurs. Ajoutez-les avec les raisins, les noix, les noisettes et les fruits secs 20 mn avant la fin de la cuisson.

Pour plus de moelleux, laisser reposer la volaille dans son jus 10 mn avant de servir



©Volailles fermières Label Rouge

Filet de chapon de Pintade vin pétillant et écrevisses

Temps de préparation : 50 min / Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients pour 6 personnes

POUR LES FILETS DE CHAPON DE PINTADE :

- 6 filets de chapon de pintade
- 1/2 bouteille de pétillant
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 24 écrevisses lavées et châtrées
- 1 feuille de laurier, 3 tiges de thym
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 200 ml de vin blanc sec
- Sel, poivre du moulin
- 60 g de beurre
- Quelques brins de persil plat

POUR LE RISOTTO :

- 375 g de riz à risotto
- 3 échalotes
- Un filet d'huile d'olive
- 1,5 L de bouillon de volaille
- 250 ml de vin blanc
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de beurre



©Volailles fermières Label Rouge

Préparation

Commencer par le risotto : faire chauffer le bouillon de volaille dans une casserole. Éplucher puis émincer les échalotes et les faire revenir avec une noix de beurre. Ajouter le riz le laisser nacrer pendant 5 minutes, à feu doux, en remuant bien. Déglacer avec le vin blanc, mélanger et le laisser s'évaporer complètement. Ajouter 2 louches de bouillon de volaille et continuer de mélanger jusqu'à absorption par le riz. Laisse cuire de cette manière pendant une trentaine de minutes environ en ajoutant régulièrement des louches de bouillon jusqu'à ce que le riz soit fondant. Assaisonner à votre convenance.

Pendant la cuisson du riz, éplucher puis émincer les échalotes et la gousse d'ail. Blondir le tout dans une cocotte avec une grosse noix de beurre. Ajouter les filets de chapon de pintade fermier Label Rouge et les dorer pendant 2 minutes de chaque côté. Recouvrir le tout de pétillant puis laisser cuire à couvert pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, faire fondre une noix de beurre dans une sauteuse et ajouter les écrevisses avec le laurier et le thym. Lorsque leur carapace devient rouge, ajouter le concentré de tomate et le vin blanc. Mélanger bien puis couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 8 minutes environ. Décortiquer ensuite les écrevisses et conserver la sauce.

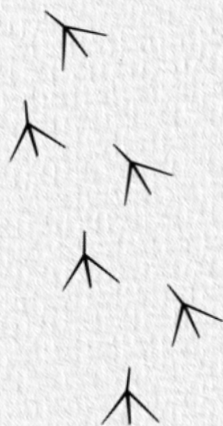
Après cuisson, retirer les filets de chapon de pintade Label Rouge de la cocotte et les maintenir au chaud dans un plat. Faire réduire la sauce à feu vif et ajoutez la seconde sauce aux écrevisses. Versez ensuite la crème, salez et poivrez puis mélangez bien le tout.

Remplacez les filets dans la cocotte, nappez-les de sauce et laissez mijoter quelques minutes.

Au moment du repas, versez le parmesan dans le risotto et mélangez bien. Servez aussitôt avec les filets de chapon de pintade et la sauce puis ajoutez quelques feuilles de persil plat.

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 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.

