Communiqué de presse

IDÉES RECETTES

LA PINTADE DE PÂQUES : LE GOÛT DE LA TRADITION RÉINVENTÉE !

Le week-end de Pâques est souvent l'occasion de se réunir en famille ou entre amis pour partager de savoureux repas et bien sûr pour la traditionnelle chasse aux oeufs en chocolat ! Pour conserver le bon des traditions tout en faisant plaisir à toute les générations de gourmets, il existe une alternative aux traditionnelles viandes pascales : la Pintade ! Cette petite volaille, produite dans la plupart de nos régions, est qualifiée de savoureuse et goûteuse par 85 % des Français qui reconnaissent également ses qualités nutritionnelles ! Qui plus est, elle est aussi facile à cuisiner que le poulet !

Sous une peau fine et légèrement bleutée, sa chair tendre et juteuse au subtil et délicat parfum de gibier, la pintade se positionne de façon singulière pour varier les plaisirs. Qu'elle soit cuisinée entière, en morceaux, au four, en cocotte, à la poêle, au wok, à la plancha ou au barbecue avec le retour des beaux jours… la pintade s'adapte à toutes les envies pour surprendre les convives avec des recettes à la fois simples à réaliser et originales dans leur composition. Entre créativité et simplicité, audace et tradition, voici donc 6 recettes pour épater les invités avec une délicieuse « Pintade de Pâques » :

- Pintade miel moutarde et pointes d'asperge p.3
- Pintade aux petits raisins.....p.4
- Pintade à la crème par le Chef Nicolas Conraux.....p.5
- Pastilla de Pintade.....p.6
- Suprême de Pintade moutarde Estragon.....p.7
- Tajine de Pintade aux figues.....p.8

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.

La Pintade de Pâques : la petite volaille française qui séduit toutes les générations !

Alors que de plus en plus de Français, notamment chez les jeunes générations, se disent adeptes du flexitarisme, c'est-à-dire préférer mieux sélectionner la viande qu'ils consomment moins souvent, la pintade arrive à point nommé pour Pâques !

Elle répond en effet à leur envie de se faire plaisir avec une viande de qualité, différente de l'ordinaire : 89 % des Français s'accordent à dire que la pintade est une volaille qui change des autres volailles !
Son origine locale correspond même à leurs attentes de manger français et de réduire leur empreinte carbone. La pintade permet ainsi aux jeunes de sortir des sentiers battus tout en cuisinant une volaille issue d'un savoir-faire français historique !

Qualités nutritionnelles : elle a tout d'une grande !

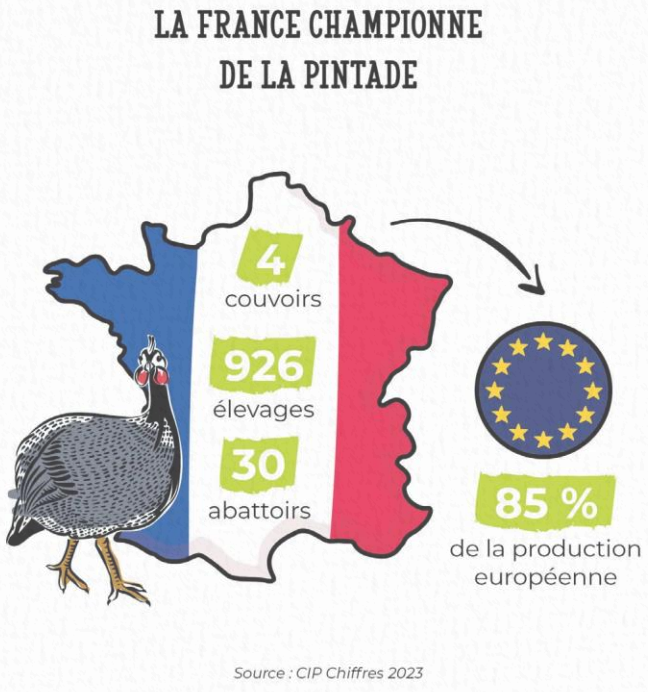
Au-delà de son aspect gourmand, la pintade est également reconnue pour ses grandes qualités nutritionnelles. Laurence Plumey, médecin-nutritionniste, souligne : « Peu calorique, car ayant une chair surtout riche en protéines et pauvre en matières grasses, elle est également riche en fer, en zinc et en 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 (lysine et leucine plus particulièrement) que l'organisme n'est pas capable de synthétiser. Pour rappel, 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.

La France : la gardienne de la pintade

La France possède un savoir-faire unique au monde en matière d'élevage de pintades, aussi appelé « méléagriculture ». Elle fait partie de la filière pintades européenne, qui est la plus grande filière de pintades structurée au monde. 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 2/3 des 1 500 élevages d'Europe et, surtout, le dernier sélectionneur de pintades d'élevages du monde.

En 2019, avant la période atypique du Covid puis des ravages de l'influenza aviaire, la filière avait mis en place environ 29 millions de pintades, soit 85 % de la production européenne.



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.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Pintade miel moutarde et pointes d'asperge

Temps de cuisson : environ 2 h

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 pintade
- 2 càs de miel
- 4 càs de moutarde
- 120 g d'amandes
- Une quinzaine d'oignons grelots
- 500 g d'asperges
- Huile d'olive
- Sel et poivre selon le goût

Préparation

Dans un bol, ajouter le miel, la moutarde, sel et poivre.

Napper la pintade de ce mélange.

Enfourner 1h40 dans une cocotte fermée à 180°C.

À mi-cuisson, glacer les oignons et les asperges : les faire cuire dans une noisette de beurre avec de la fleur de sel et 1 cuillère à soupe de miel. Mouiller d'eau à hauteur et faire cuire pendant 1/4 d'heure (jusqu'à coloration souhaitée). Réserver.

Sortir la pintade du four et dresser avec les légumes.

Concasser grossièrement les amandes, les ajouter sur la pintade et les légumes.

Servir.

La cuisson de la pintade est à adapter en fonction de son poids.

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.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Pintade aux petits raisins

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 1 h 30

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 pintade
- 3 oignons
- 1 bouteille de cidre brut
- 100 g de raisins secs
- 200 g de lardons fumés
- 1 bouillon de volaille
- 1 morceau de beurre
- Sel, poivre

Préparation

Laisser gonfler les raisins dans un bol avec un peu de cidre.

Pendant ce temps, faire revenir les lardons dans un faitout. Y ajouter les oignons émincés, puis la pintade coupée en morceaux. Laisser cuire environ 20 min à couvert en retournant la pintade de temps en temps afin qu'elle soit bien dorée. Pour les gourmands, ajouter une noix de beurre et laisser colorer le tout.

Quand la pintade est bien dorée, ajouter les raisins, 1/2 bouteille de cidre, le bouillon de volaille, le sel et le poivre.

Laisser mijoter à couvert pendant une heure. Retourner régulièrement la pintade et ajouter le cidre petit à petit pour qu'il y ait toujours de la sauce.

Le p'tit conseil

Sur cette recette de pintade à la crème, l'essentiel est de garder les légumes croquants.
Pour cela, il faut faire une cuisson assez courte. Bon appétit !

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.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Pintade à la crème par le Chef Nicolas Conraux

Ingrédients

- Filet de pintade
- Petits pois écossés
- Haricots verts
- Crème liquide
- Bouillon de volaille (ou de légumes)
- Poivre
- Fleur de sel
- Beurre manié (50 % beurre, 50 % farine)

Préparation

Porter le bouillon à ébullition.

Y plonger le filet en baissant au minimum la puissance de chauffe.

Rajouter les petits pois et les haricots.

Après cuisson, réserver le filet et les légumes et remettre le bouillon à ébullition.

Incorporer le beurre manié en fouettant.

Attendre les premiers bouillons et ajouter la crème, le sel et le poivre.

Conseil de chef

« Sur cette recette de pintade à la crème, l'essentiel est de garder les légumes croquants. Pour cela, il faut faire une cuisson assez courte. Bon appétit ! »

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.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Pastilla de Pintade

Temps de préparation : environ 1 h 45

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 Pintade coupée en morceaux
- 1 poignée de pignons de pin
- 2 oignons blancs
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à soupe cannelle en poudre
- 2 cuillères à soupe miel liquide
- 1 bouquet de coriandre
- 4 feuilles de pâte à filo ou feuilles de brick
- 1 noisette de beurre
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- 600 g de patate douce
- 16 cl de crème liquide

Préparation

Peler et émincer les oignons. Dans une cocotte, les faire revenir 10 min dans l'huile d'olive à feu doux. Ajouter les morceaux de pintade, poursuivre la cuisson 30 min. Retirer les morceaux de pintade, enlever la peau, récupérer la chair et la couper en petits morceaux.

Remettre la chair de la pintade dans la cocotte avec les oignons sur feu doux. Ajouter le miel, les pignons, la cannelle, saler, poivrer et bien mélanger. Verser 10 cl d'eau puis faire cuire 25 min à feu moyen. Parsemer de coriandre ciselée, bien mélanger le tout.

Mettre une petite quantité d'eau dans le fond d'une cocotte et éplucher les patates douces. Les couper en petits morceaux. Les faire cuire à la vapeur pendant 15/20 min.

Préchauffer le four à (200°C). Faire fondre doucement le beurre, en badigeonner sur 6 feuilles de filo en les disposant en rosace. Déposer la préparation à la pintade dans le moule. Déposer par-dessus les deux dernières feuilles de brick et replier ensuite celles qui dépassent vers le centre. Retourner le tout dans un moule à tarte. Badigeonner avec le beurre fondu restant.

Enfourner 15 min.

Passer les patates cuites au mixeur puis mélanger avec la crème liquide et un filet d'huile d'olive.

Servir dès la sortie du four avec de la purée.

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.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

Suprême de Pintade moutarde Estragon

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 Suprêmes de Pintade
- 4 échalotes
- 100 ml de vin blanc sec
- 500 ml de bouillon
- 200 ml de crème fraîche
- 80 g de moutarde forte
- 15 g d'estragon frais

Préparation

Dans une poêle, faire revenir les suprêmes de pintade avec un peu d'huile 5 min de chaque côté, à feu vif. Lorsqu'ils sont bien dorés, réduire le feu et couvrir. Laisser cuire environ 10 à 15 min selon leur épaisseur. Réserver au chaud.

Faire revenir les échalotes finement émincées jusqu'à ce qu'elles soient fondues et légèrement dorées.

Verser le vin blanc et baisser le feu jusqu'à réduction du liquide. Verser ensuite le bouillon et laisser mijoter 5 à 10 min.

Maintenant que la sauce a pris une belle consistance, la filtrer dans une casserole propre. Y ajouter la crème et laisser mijoter 5 min.

Incorporer la moutarde, saler et poivrer. Hacher l'estragon et en saupoudrer la sauce, à la dernière minute. Servir les filets de pintade dans un plat, napper de sauce et déguster !

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.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

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, faire 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 et 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.

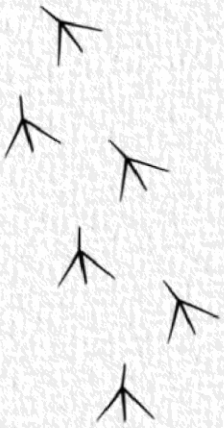
CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

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 ».



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.

ÉCOUTER - COMPRENDRE - TRANSMETTRE

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.