



La Ferme du Moulin

VOLAILLES ET PRODUITS FERMIS



PINTADE AU CITRON VERT ET AU VINAIGRE BALSAMIQUE

• DIFFICULTE •



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 20 mn

• INGREDIENTS •

- ✓ 1 Oie de 3 kg
- ✓ 1 kg de marrons cuits au naturel
- ✓ 1 Potimarron
- ✓ 1 Orange
- ✓ 3 cuillères à soupe de Miel liquide
- ✓ 50g de beurre
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, Poivre

• PREPARATION •

1. Préchauffez le four à th.6 (180°C).
2. Pelez et écrasez l'ail avec un pilon dans un plat creux et suffisamment large, type cul-de-poule. Ajoutez-y le vinaigre, l'huile. Délayez. Donnez deux ou trois tours de moulin à poivre. Mélangez bien le tout. Roulez les cuisses de pintade de tous les côtés dans cette marinade pour qu'elles s'en imprègnent. Laissez-les dans le récipient pour continuer la marinade. Réservez.
3. Pendant ce temps, lavez les citrons verts sous l'eau chaude. Frottez-les bien pour retirer tout excédent qui pourrait se trouver sur les citrons. Séchez-les sur du papier absorbant et coupez-les en rondelles épaisses d'environ 1 cm.
4. Prenez un plat allant au four. Graissez-le avec du beurre ou de l'huile. Retirez les cuisses de la marinade, déposez-les dans ce plat. Versez l'excédent de préparation dans ce plat. Disposez par-dessus les rondelles de citron.
5. Placez ce plat de pintade au citron vert dans le four à hauteur élevée, cuisez pendant 20 min. Mouillez-les et retournez-les à mi-cuisson. Pour une coloration plus prononcée, mettez-les en fonction « grill » pendant 2-3 min.
6. Servez les cuisses dorées, accompagnées des rondelles de citron. Arrosez-les d'1 c. à soupe de marinade. Saupoudrez de fleur de sel.

