



Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min



Pintade à l'estragon

INGREDIENTS

1 pintade de 1,5 kg
3 cuil. à soupe de crème fraîche
légère
35 cl environ de bouillon de volaille
1 bouquet d'estragon
1 cuil. à soupe d'huile de colza
Sel, poivre du moulin

Lavez et essorez l'estragon, détachez quelques feuilles du bouquet. Salez et poivrez l'intérieur de la pintade et glissez-y les feuilles d'estragon.

Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une cocotte, ajoutez la pintade et faites-la dorer 5 min en la retournant. Salez et poivrez.

Versez du bouillon à mi-hauteur de la pintade et ajoutez le bouquet d'estragon. Couvrez la cocotte et laissez cuire à petits frémissements environ 35 min.

Découpez la pintade et posez les morceaux sur un plat chaud. Couvrez-la d'une feuille d'aluminium ménager.

Faites réduire la sauce à feu vif jusqu'à la consistance d'un sirop, incorporez la crème fraîche et laissez bouillir quelques instants en grattant les sucs de cuisson. Nappez la pintade de sauce et servez sans attendre.

Des cœurs de céleri branche cuits entiers 30 min à la vapeur constituent un excellent accompagnement.

