

FICHE RECETTE :

Pintade sucrée-salée aux figues

- ✓ Pour 4 personnes
- ✓ Cuisson 1h15

Ingrédients

1 pintade d'environ 2 kg
8 figues fraîches
1 oignon
3 oranges
1 carotte
50 g de beurre
1 bâton de cannelle
1 bouquet garni
1 cuillère à café de baies roses
5 clous de girofle
Sel
Poivre

- Prélevez le zeste d'une orange, coupez-le en filaments puis ébouillantez 5 minutes.
- Egouttez et réservez.
- Pressez deux oranges, pelez à vif la troisième et coupez-la en quartiers.
- Pelez et émincez la carotte et l'oignon

- Dans une grande cocotte, laissez fondre le beurre, faites-y revenir la pintade de tous côtés sur feu modéré.
- Ajoutez la carotte et l'oignon.
- Versez deux cuillérées d'eau puis ajoutez le bouquet garni, le bâton de cannelle, les clous de girofle, et une cuillérée à café de baies roses.
- Salez et poivrez.
- Laissez mijoter à couvert 1h sur feu doux.

- Lavez et essuyez les figues.
- Coupez-les en deux ou quatre si elles sont grosses.
- Versez le jus d'orange dans la cocotte.
- Ajoutez les figues et les zestes.
- Mélangez délicatement et laissez cuire 10 min à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe.

- Ajoutez les quartiers d'orange et laissez-les réchauffer pendant 1 minute.
- Déposez la pintade dans un grand plat de service.
- Nappez-la de sauce.
- Disposez autour les figues et les oranges en quartiers et servez aussitôt.