

Pintade

Ingrédients :

	Cocotte de base 4 pers.	Grande cocotte 8 pers.
Pintade(s) 1,6 à 2 kg	1	2
Oignon(s)	1	2
Huile d'olive	1 filet	1 filet
Condiments pour volaille	-	-
Gousses d'ail	2	4
Herbes de Provence	1 c. à c.	2 c. à c.
Sel, poivre	facultatif	facultatif

Préparation :

- 1 - Assaisonnez l'intérieur et l'extérieur de(s) la(les) pintade(s).
- 2 - Pour obtenir une meilleure coloration, enduisez la(es) pintade(s) avec de l'huile d'olive.
- 3 - Déposez la pintade au fond de la cocotte en vérifiant que la chair ne touche pas le haut du couvercle de la cocotte. Si c'est le cas, appuyez dessus avec le plat de la main très fortement pour l'aplatir, ou coupez-la et installez-la en crapaudine.
- 4 - Placez les quartiers d'oignons dans la cocotte ainsi que les gousses d'ail en chemise (avec la peau) et saupoudrez d'herbes de Provence.
- 5 - **N'ajoutez pas d'eau.**
- 6 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	60 mn	1h10 à 1h20
Inversion*	20 mn	30 mn
HAUT :	Maxi jusqu'à dorage puis Mini	Maxi jusqu'à dorage puis Mini
BAS :	Maxi 20 mn puis Mini	Maxi 20 mn puis Mini
ATTENTE AVANT D'OUVRIR :	10 mn	10 mn

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Conseils / Notes :

- Vous pouvez ajouter des petites pommes de terre autour de la pintade.