

Pintade aux deux choux

Préparation : 20 min
Cuisson : 1h10 min
Haut et Bas : maxi 20 min puis mini
Inversion : 20 min
Attente : 30 min

Ingrédients :

Pour 4 à 6 personnes

Utilisez la **cocotte de base***

- 1 pintade (environ 1,2 kg)
- 1 citron (jus + zestes)
- 3 "petit-suisse"
- ½ chou blanc
- ½ chou vert
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- ½ cube de bouillon de légumes
- 15 cl (ou 150 g) d'eau
- 30 raisins frais
- 1 filet d'huile d'olive

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette avec 2 pintades et en ajoutant un tiers des ingrédients.

Cuisson : 1h20 à 1h30 min - Inversez à mi-cuisson.

Attente : 30 min.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Mélangez les petits suisses avec les zestes d'un citron et le jus d'un demi-citron. Insérez cette préparation à l'intérieur de la pintade.
- 2 Coupez les choux en grosses tranches et déposez-les au fond de la cocotte avec la sauce soja, le cube de bouillon de légumes émietté, l'eau et les raisins frais.
- 3 Ajoutez la pintade et badigeonnez-la d'huile d'olive. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 30 minutes avant d'ouvrir la cocotte.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Vitamine C page 73

Vitamine B9 page 73

Fibres page 71



Ce plat de saison permet de faire le plein de vitamine C avec les choux, mais aussi de favoriser l'absorption du fer et de contribuer à la formation du collagène. La vitamine B9 présente dans cette recette, joue un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire.