



35 Place de l'Eglise, 72 560 Changé  
mickael.doire@traditionsarthoise.fr



Facile



4 personnes



10 min de préparation



40 min de cuisson

## Suprême de pintade aux morilles



**Suggestions:**

Beaune blanc

Alsace Pinot noir

### Ingrédients

4 suprêmes de pintade  
1 oignon  
100g de morilles  
déshydratées ou encore  
mieux des fraîches  
30cl de bouillon de  
volaille  
25cl de crème fraîche  
10cl de vin blanc  
1 bouquet garni  
2 gousses d'ail  
Huile d'olive  
Sel, poivre

### Préparation

- 1 Réhydratez les morilles. Faites les gonfler dans un peu de bouillon chaud de volaille au moins 1 heure. Cela servira aussi à ôter toutes les impuretés.
- 2 Dans une poêle, faites revenir vos suprêmes de pintade dans un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 3 Retournez-les de temps en temps et laissez cuire 10 minutes.
- 4 Ciselez finement l'oignon et les gousses d'ail. Ajoutez le tout à la viande. Déglacez le fond avec du vin blanc.
- 5 Laissez cuire quelques minutes à fond moyen.
- 6 Filtrez le bouillon qui a servi aux morilles pour le nettoyer.
- 7 Versez tout le bouillon de volaille dans la sauteuse. Celui non utilisé et celui des morilles.
- 8 Ajoutez le bouquet garni. Couvrez votre sauteuse et laissez mijoter 30 minutes pour faire réduire le bouillon.
- 9 Une fois bien réduit, ajoutez la crème fraîche.
- 10 Remuez bien pour obtenir une parfaite onctuosité.
- 11 Rajoutez les morilles à votre préparation.
- 12 Laissez cuire à feu doux 10 minutes, le temps que les morilles se gorgent de sauce et que la crème fraîche s'incorpore bien.
- 13 Disposez directement dans les assiettes, avec le suprême de pintade, une bonne part de purée légère de pommes de terre, quelques morilles et le tout nappé de sauce.
- 14 Servez chaud et dégustez sans attendre.



### Astuces de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Cuire les pintades à basse température permet de garder leur tendresse. Faire dorer à 160°C ou th 5-6, ensuite descendre la température du four à 120-140°C ou th 4 et compter 1heure/kg de cuisson au minimum. Pensez à arroser régulièrement !

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : [www.traditionsarthoise.fr](http://www.traditionsarthoise.fr)

Donnez votre avis sur  Tradition Sarthoise

