

Fricassée de pintade à la noix de cajou torréfiée, asperges vertes et pois gourmands simplement poêlés



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
30146	Pointes d'asperges vertes 1 kg	1 Kilo
11740	Pois gourmands 1 kg	500 Gramme
24818	Tartimalin beurre tendre léger doux 40% MG 1 kg Président Professionnel	100 Gramme
	Jus de volaille brun	10 Centilitre
	Piment d'Espelette	20 Gramme
	Noix de cajou	200 Gramme
	Miel	100 Gramme
	Huile d'olive	0.1 Litre
	Fleur de sel	PM
	Poivre du moulin	PM

Etapas de préparation

- 1 Torrifier les noix de cajou au four à chaleur sèche quelques minutes de façon à obtenir une légère coloration ainsi qu'une concentration des arômes
- 2 Ajouter le miel et laisser caraméliser jusqu'à obtention d'une légère couleur blonde, puis mouiller au jus de volaille brun. Laisser réduire jusqu'à liaison désirée. Vérifier l'assaisonnement
- 3 Cuire la pintade sans décongélation, sans et sans matière grasse, au four à chaleur sèche, température stabilisée à 220°C. Terminer dans la suite culinaire
- 4 En fin de cuisson, ajouter dans la sauce une cuillère de beurre pour apporter la brillance ainsi qu'une touche douce et onctueuse
- 5 Poêler les asperges vertes ainsi que les pois gourmands dans de l'huile d'olive jusqu'à légère coloration et ajouter le piment d'Espelette. Vérifier l'assaisonnement et dresser

Fricassée de pintade à la noix de cajou torréfiée, asperges vertes et pois gourmands simplement poêlés

L'astuce du chef

Cette recette peut être déclinée avec de la noix de Macadamia, de la cacahuète, de la noisette ou de la noix. La mise en oeuvre à l'état surgelé permet de garder un maximum d'humidité dans la volaille et permet également de garder les propriétés organoleptiques de la viande (goût, texture, moelleux, visuel...). De plus, la manipulation des volailles crues surgelées sera moins sensible d'un point de vue sécurité alimentaire

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid