

Pintade aux pommes sauce au miel

Plat principal

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 1 petite pintade
- 3 gros oignons
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 3 pommes moyennes à grosses
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 1 h 30

Préparation :

1. Videz la pintade si ce n'est déjà fait et la fourrer avec 1 oignon.
2. Faire dorer la pintade dans de l'huile dans une cocotte allant au four (mais faire dorer sur le gaz).
3. Préchauffer le four à 200°C.
4. Retirer la pintade. Faire revenir les oignons dans la cocotte.
5. Pendant ce temps, à l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner la pintade avec une partie du miel.
6. Quand les oignons sont revenus, ajouter le reste du miel et mélanger. Mettre la pintade et ajouter de l'eau pour qu'elle baigne dans un fond d'eau.
7. Couvrir et mettre au four préchauffé à 200°C pendant 1 h 30.
8. Pendant ce temps (30 minutes avant la fin de la cuisson de la pintade), coupez les pommes épluchées en fines tranches et les faire caraméliser dans un peu de beurre.
9. Découpez la pintade. Préparez un joli dressage... Et dégustez !

Conseils :

- Accompagnez ce plat de petits pois nouveaux pour plus de gourmandise ! Les quantités sont prévues pour qu'il y ait un accompagnement tel que des petits pois. Si vous le faites seul, ajoutez 1 ou 2 pomme(s) supplémentaire(s).
- Des restes de pintade ? No problem ! Faites une omelette !! (recette à venir)