Communiqué de presse

La Pintade

LE CHOIX MALIN ET GOURMAND POUR DES REPAS DE FÊTE RÉUSSIS !

Et si cette année, le traditionnel chapon des fêtes était une pintade ? Justement ! 80 % des Français estiment que la pintade est une viande qui se prête bien aux fêtes de fin d'année ! Et ils ont bien raison, c'est le moment idéal pour découvrir ou redécouvrir la pintade, particulièrement mise en avant à cette période, mais disponible toute l'année au rayon traditionnel des grandes surfaces ou chez le boucher.

De quoi s'offrir des repas plaisir et sains, en lien avec ses atouts nutritionnels :

« La pintade est une volaille qui mérite d'être davantage connue de tous, car, indépendamment d'un goût savoureux et typique, elle possède de grandes qualités nutritionnelles. Peu calorique, car ayant une chair surtout riche en protéines et pauvre en matières grasses, elle est également riche en fer, en zinc et en de nombreuses vitamines du groupe B », explique le Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste.

Souvent choisie pour sa chair délicate et son goût fin, subtilement différent des autres oiseaux de basse-cour, la Pintade se prête aux accords audacieux comme aux mariages classiques et accepte sans réserve les épices, les fruits, les jus réduits et les cuissons lentes qui concentrent les saveurs.

Au-delà de son goût unique, la pintade reste une viande idéale pour recevoir et dénote par son originalité. Cette petite volaille a aussi le mérite de s'adapter au nombre de convives et permet d'éviter de perdre le reste des diners festifs : une pintade entière convient pour une tablée de 4 personnes et une pintade chaponnée s'adapte à 6 à 8 convives.

Elle peut aussi être dégustée en morceaux, une forme appréciée par les consommateurs dont 74 % confient qu'ils en achèteraient plus souvent si elle était davantage disponible en découpes (cuisses, suprêmes, filets, aiguillettes…). Par ailleurs, c'est une viande très abordable qui donne un air de fête à la table rien que par sa présence.

VOICI 8 IDÉES RECETTES FESTIVES, traditionnelles ou originales, associant des ingrédients classiques ou exotiques, pour cuisiner cette petite volaille aux réunions familiales de fin d'année et ravir les papilles de chacun :

p. 3 • Pintade entière confite au vin blanc moelleux, romarin et sa farce aux marrons
p. 4 • Chapon de pintade aux canneberges et au cidre
p. 5 • Confit de Pintade
p. 6 • Pintade au miel et à la moutarde
p. 7 • Pintade rôtie aux potimarrons, beurre de mandarine et magret fumé
p. 8 • Tourte de pintade aux marrons, céleri, thym et laurier
p. 9 • Chapon de Pintade Rôti à l'ananas et Rhum ambré
p. 10 • Pintade chaponnée, crème au pain grillé et légumes de saison rôtis

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.

La pintade : une petite volaille au cycle long et aux besoins spécifiques

La pintade, de l'élevage à la vente, compte un cycle plus long que la moyenne des autres volailles car elle prend son temps pour grandir. En effet, pour que les consommateurs puissent profiter de ces petites volailles en fin d'année, il faut ainsi enclencher le cycle d'élevage dès septembre, voire juin s'il s'agit de Label Rouge ! La durée d'élevage des pintades s'étend de 70-77 jours en conventionnel et jusqu'à 94 jours pour les pintades Label Rouge. Pour une pintade chaponnée, cette période s'élève à 150 jours.
A savoir aussi, que la pintade est une volaille grégaire au comportement craintif. Les éleveurs doivent donc s'adapter à leurs besoins spécifiques, en installant par exemple des perchoirs en bois dans les poulaillers pour que les pintades puissent se percher et se sentir en sécurité, comme elles le font dans la nature pour se protéger des prédateurs.

Une filière de passionnés au savoir-faire français

Consommer régulièrement de la pintade, c'est soutenir un savoir-faire traditionnel constitutif du patrimoine culturel et culinaire français! La France est en effet le seul pays au monde à avoir engagé un travail de sélection de la pintade pour en améliorer les qualités de ponte des reproductrices, l'indice de consommation et la conformation des pintades de chair, l'homogénéité des lots, la résistance aux maladies… Tout en préservant ses spécificités et notamment le goût de sa chair, à mi-chemin entre celui des autres volailles et du gibier. Ce travail permet aujourd'hui d'élever les pintades dans les meilleures conditions possibles à un coût permettant à chacun d'en profiter.

Une viande moins polluante

Privilégier la viande de volaille permet d'atténuer le changement climatique car c'est l'une des viandes les moins polluantes avec 35 kg de CO2 par kg de protéines. L'animal lui-même contribue au maintien de la biodiversité via une espèce de volaille adaptée aux températures chaudes, mais aussi grâce à l'aménagement des parcours qu'elles fréquentent qui bénéfice à de nombreuses autres espèces d'insectes, d'oiseaux. Les plantations d'arbres et de haies sur les parcours permettent aussi de limiter le ruissellement, de fixer l'azote du sol et de capter le CO2 atmosphérique via la photosynthèse.

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Pintade entière confite au vin blanc moelleux-romarin et sa farce aux marrons

Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 1h 40 min

Ingrédients pour 4 personnes

- **1 Pintade**
- **80 ml d'huile d'olive**
- **750 ml de vin blanc moelleux type Montbazillac**
- **1 boîte de marron entier**
- **60 ml de vinaigre balsamique**
- **3 gousses d'ail**
- **3 échalotes**
- **4 brins de romarin**
- **Sel et poivre**

Pour la farce

- **50 g de lardons fumés**
- **100 g de marron entier**
- **1 gousse d'ail**
- **2 clous de girofle**
- **75 g de pain de mie**
- **1 échalote**
- **1 œuf**
- **20 g de beurre**

©Sabine ALPHONSINE

Préparation

Préparer la farce en mélangeant tous les ingrédients.

Farcir la Pintade avec la farce sans tasser et refermer la pintade solidement à l'aide d'un lacet à volaille ou de la ficelle de cuisson.

Placer la Pintade dans une cocotte en fonte, saler et poivrer la pintade.

Faire dorer la Pintade sur toute les faces avec la moitié de l'huile d'olive.

Ajouter l'ail et les échalotes haché.

Ajouter le reste de l'huile d'olive, le vinaigre balsamique.

Recouvrir avec le vin blanc moelleux et ajouter les brins de romarin.

Laisser mijoter 1h à feu doux.

Puis terminer la cuisson au four pré-chauffer à 180°C pendant 40 minutes.

5 minutes avant la fin de cuisson au four, ajouter les marrons entiers dans la cocotte au four (attention à ne pas les écraser, afin de les garder entiers pour une belle présentation).

Servir la Pintade confite avec sa farce aux marrons et les marrons entiers.

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Chapon de Pintade aux canneberges et au cidre

Temps de préparation : 30 min / Temps de cuisson : 220 min

Ingrédients pour 6 personnes

- **1 Chapon de Pintade d'environ 3 kg**
- **200 g de canneberges fraîches**
- **500 ml de cidre**
- **250 ml bouillon de volaille**
- **4 branches de thym frais**
- **4 càs de miel**
- **2 càs de moutarde de Dijon**
- **6 pommes**

Pour la purée

- **1,5 kg de pommes de terre**
- **150 ml de lait chaud**
- **100 g de beurre**
- **Sel et poivre**
- **Noix de muscade**

©Sabine Amadieu Perez

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Assaisonner l'intérieur du chapon de Pintade avec du sel et du poivre.

Dans une cocotte allant au four, chauffer un filet d'huile à feu moyen-élevé. Faire dorer le chapon de Pintade de tous les côtés jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Ajouter les canneberges, le cidre de pomme, le bouillon de volaille, le thym, le miel et la moutarde de Dijon dans la cocotte.

Porter à ébullition, puis couvrir la cocotte et la transférer au four. Laisser cuire pendant environ 1 heure à couvert, en arrosant régulièrement le chapon avec le jus de cuisson.

Couper les pommes en deux et enlevez le cœur. Ajouter les pommes autour du chapon de Pintade. Ajouter un filet de miel. Et cuire 1h de plus à découvert en arrosant régulièrement le chapon de Pintade. Laisser reposer le chapon avant de le découper.

Préparation de la purée :

Peler les pommes de terre.

Les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et les passer au presse-purée. Ajouter le lait chaud et le beurre, puis mélanger jusqu'à obtenir une purée lisse. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.

Servir le chapon de Pintade avec la sauce, les pommes et la purée.

Confit de Pintade

Ingrédients pour 4 personnes

- **1 Pintade**
- **400 g de graisse de canard**
- **1 bouquet garni**
- **Gros sel**
- **Poivre**
- **5 gousses d'ail**

Préparation

Découper la Pintade en morceaux. Les placer sur un lit de gros sel et les recouvrir avec un peu de sel. Mettre au frais pendant 2h.

Essuyer les morceaux pour les débarrasser du sel.

Faire fondre la graisse de canard, y ajouter le bouquet garni, les gousses d'ail écrasées, un peu de sel et quelques grains de poivre. Plonger les morceaux de Pintade et laisser cuire à feu doux pendant 1h 30 min.

Les morceaux sont prêts ! Pour plus de gourmandise il est possible de les passer à la poêle pour leur donner un côté croustillant.

Accompagner avec une purée de butternut par exemple.

©Volailles des Landes

Pintade au miel et à la moutarde

Ingrédients pour 6 personnes

- **1 Pintade**
- **2 càs de moutarde à l'ancienne**
- **2 càs de miel**
- **Beurre**
- **Sel**
- **Poivre**

Préparation

Faire chauffer le four à 180°C. Badigeonner la Pintade de beurre pommade. Saler la Pintade et enfourner pendant 30 min. Pendant ce temps mélanger dans ramequin le miel et la moutarde à l'ancienne.

Au bout des 30 min de cuisson, sortir la Pintade et la badigeonner du mélange miel moutarde à l'aide d'un pinceau alimentaire. Enfourner 15 min puis badigeonner à nouveau la Pintade et remettre à cuire 15 min. Au bout d'une heure de cuisson la Pintade est prête. Pousser un peu plus la cuisson pour une grosse Pintade (+ de 2kg) et aller jusqu'à 1h 30min.

Dans ce cas ne pas badigeonner la Pintade trop tôt avec le mélange miel moutarde pour ne pas le brûler au four. La Pintade doit être bien dorée avec une peau caramélisée au délicieux goût de miel et moutarde.

Accompagner avec des légumes de saison (navets par exemple).

©Volailles des Landes

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Pintade rôtie aux potimarrons beurre de mandarine et magret fumé

Temps de préparation : 40 min / Temps de cuisson : 1h 40 min

Ingrédients pour 6 personnes

- **1 Pintade entière**
- **1 potimarron**
- **100 g de beurre**
- **2 paquets de magret fumé (200 g)**
- **5 clémentines**
- **7 gousses d'ail**
- **4 échalotes**
- **20 g de gingembre frais**
- **1 botte de sauge fraîche**
- **1 pot de miel d'acacia**
- **15 g de crème liquide**
- **1 poignée de noisettes**
- **Piment d'Espelette**

Préparation

Préparation de la farce :

Mélanger le beurre pommade et la crème avec une cuillère, jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse.

Incorporer en battant le jus de 2 clémentines.

Émincer une gousse d'ail, une échalote, le gingembre, le magret fumé et la sauge, puis les ajouter à la préparation.

Ajouter les zestes d'une clémentine et une touche de piment d'Espelette. Réserver ce mélange.

Farcir la Pintade sous la peau :

Couper les extrémités des ailes et des pattes de la Pintade, puis décoller la peau de la chair.

Insérer le beurre de mandarine le long des filets de la Pintade, puis étaler cette farce sur toute la surface de la viande.

Garnir la cavité de la Pintade avec 2 gousses d'ail et une branche de sauge.

Préparer le potimarron en le coupant en morceaux et en retirant les graines.

Couper également en deux 3 clémentines et 3 échalotes.

Disposer dans un plat allant au four : la pintade, les tranches de potimarron, les clémentines, les échalotes et 4 gousses d'ail. Verser du miel sur l'ensemble.

Ajouter une poignée de noisettes.

Enfourner à 200°C pendant environ 1h 40 min. Il faut penser à arroser la pintade pendant la cuisson.

Une fois cuite, sortir la Pintade du four et la laisser reposer quelques minutes avant de la découper et de la servir avec les légumes.

©CIP PINTADE

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Tourte de pintade aux marrons, céleri, thym et laurier

Temps de préparation : 30 min / Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients pour 6 personnes

- **4 à 6 suprêmes de Pintade**
- **2 pâtes feuilletées**
- **300 g de marron en conserve**
- **150 g de céleri**
- **1 œuf**
- **400 ml de crème liquide**
- **80 g de lardons**
- **15 g de miel**
- **1 branche de thym**
- **2 feuilles de laurier**
- **Sel et poivre**

Préparation

Couper les suprêmes de Pintade en morceaux.

Découper le céleri en dés.

Faire revenir les lardons et les dés de céleri dans une poêle à sec et à feu moyen pendant 10 à 15 minutes.

Ajouter ensuite les morceaux de Pintade à la poêle et les faire revenir 2 minutes.

Ajouter ensuite les marrons en conserve et les faire revenir pendant 5 minutes.

Ajouter la crème, le miel, le thym et le laurier. Saler et poivrer le tout puis laisser mijoter pendant 5 minutes.

Étaler la pâte dans un moule à manqué ou à tarte en laissant déborder celle-ci pour le rabat final de la tourte.

Verser la préparation sur la pâte feuilletée disposée dans le moule et retirer le thym et le laurier.

Étaler la seconde pâte feuilletée sur la première pour couvrir la préparation. Bien souder les bords et badigeonner le dessus avec un jaune d'œuf.

Réaliser une cheminée pour laisser la chaleur s'évacuer et laisser cuire au four pendant 40 min à 180°C à chaleur tournante.

©CIP Pintade

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Chapon de Pintade Rôti à l'ananas et Rhum ambré

Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 1h 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

- **1 chapon de Pintade (ou 1 Pintade)**
- **1 ananas (ou 1 boite d'ananas au sirop)**
- **100 ml de rhum ambré**
- **1 càs de miel**
- **2 gousses d'ail hachées**
- **1 oignon jaune émincé**
- **1 étoile de badiane**
- **1 càs de gingembre râpée**
- **500 ml de bouillon de volaille**
- **3 càs d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Découper l'ananas : retirer la partie feuillue et la peau. Puis découper l'ananas en tranches. Réserver.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le miel, l'ail haché et le gingembre. Badigeonner la Pintade (intérieur et extérieur) avec toute la préparation.

Déposer la Pintade dans un plat allant au four. Ajouter l'oignon émincé au fond du plat.

Puis l'étoile de badiane, les tranches d'ananas, le rhum, le bouillon de volaille. Saler et poivrer.

Enfourner et laisser rôtir 1h30 à couvert. Arroser la Pintade toutes les 30 minutes avec son jus de cuisson.

Suggestion d'accompagnement : un riz créole.

©Sabine ALPHONSINE

Pour le riz créole

- 200 g de riz blanc type basmati
- 1 oignon jaune
- 1 càs de curcuma
- 1 petite gousse d'ail hachée
- Sel
- 2 càs d'huile d'olive
- 300 ml d'eau

Faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter le riz et le curcuma et faire revenir 2 minutes. Ajouter l'eau.

Saler, puis couvrir et porter le tout à ébullitions.

Baisser complètement le feu à très faible et laisser l'eau s'évaporer, jusqu'à cuisson complète du riz. Le cœur du grain de riz doit être tendre (ajouter un peu d'eau si le riz n'est pas assez cuit).

Pintade chaponnée, crème au pain grillé et légumes de saison rôtis

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 1h 05 min

Ingrédients pour 4 personnes

- **1 Pintade chaponnée**
- **Courge, Topinambour, Châtaignes, Panais… au gré des envies !**
- **Beurre**
- **Sel, poivre**

Pour la crème au pain grillé

- **50 cl de crème liquide**
- **100 g de pain rassis**

©SYNALAF

Préparation

Pour la Pintade chaponnée et les légumes :

Disposer la Pintade entière avec les légumes autour dans un plat allant au four.

Saler, poivrer et beurrer généreusement.

Dans un four chaud à 150°C en mode chaleur tournante, enfourner la Pintade pour 45 minutes. Ensuite, passer le four en mode grill à 200 °C pour 20 minutes supplémentaires. Pendant tout le temps de la cuisson, arroser régulièrement la Pintade fermière chaponnée avec le jus de cuisson. Enfin, laisser reposer au moins 30 minutes dans le four, légèrement entrouvert.

Pour la crème au pain grillé

Faire griller le pain détaillé en morceaux au four à 200°C (dans un plat à part en même temps que la pintade) pendant 5/6 minutes, jusqu'à obtenir une coloration bien dorée volontairement poussée.

Recouvrir le pain grillé de la crème liquide, laisser ramollir et passer au mixer plongeant.

Pour le dressage : découper la pintade et la servir sur les légumes bien arrosée de la crème de pain grillé et de l'herbe qu'il vous plaira : estragon, ciboulette, persil !

4 anecdotes sur la Pintade

À RACONTER AUTOUR DE LA TABLE DES FÊTES

Un nom avec de l'allure

Le nom pintade vient de Pintado, terme espagnol signifiant « bien fardée ». Une manière de rendre hommage à son apparence altière due à son casque bleu en pointe sur la tête et les deux barbillons rouges entourant son bec. Mais avant cela, elle a porté bien des noms. Elle fut appelée « poule de Numidie » chez les Romains, « poule de Turquie » dans l'Empire byzantin, « poule du Pharaon » ou « poule d'Inde » au XVe siècle.

Un plumage légendaire

Selon la légende, Artémis, déesse de la chasse, aurait changé en Pintades les sœurs du Roi Méléagre au moment de la mort de ce dernier pour les consoler de leur peine... Mais en dépit de ses efforts, leurs pleurs incessants laissèrent de petites taches blanches sur le plumage gris. Et c'est ainsi qu'Aristote lui donna le nom scientifique qu'elle porte désormais « Numida Meleagris ».

Une histoire antique

La pintade est originaire d'Afrique ! Elle y vit encore à l'état sauvage parcourant en troupeaux les plaines ou perchée dans les arbres. Les Grecs et les Romains l'ont importée et déjà l'élevaient en basse-cours pour en faire des offrandes aux Dieux. Elle est présente dans de nombreux mythes et même sur des hiéroglyphes de l'Égypte antique.

Le cri de la pintade

Comme tous les animaux, la pintade vocalise très souvent pour communiquer avec ses congénères, prévenir d'un danger imminent comme un prédateur par exemple ! Pour parler de son cri, on dit qu'elle cacabe ou qu'elle criaille.

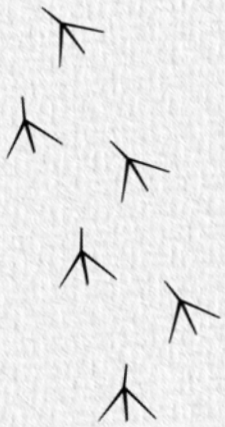
CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

À propos du CIP

Créé en 1997, le Comité Interprofessionnel de la Pintade (CIP) est le comité de la pintade française. Le CIP est membre de l'interprofession nationale des volailles de chair (ANVOL), reconnue par les pouvoirs publics. Le CIP regroupe 1 000 éleveurs, 30 abattoirs, les accouveurs et les sélectionneurs, les fabricants d'aliments et la distribution alimentaire (Grandes surfaces alimentaires et Intermédiaires de commerces). Son principal objectif est de (re) dynamiser la filière française de la pintade et de veiller à la qualité du produit tout en développant « le goût du bon ».



Financé par l'Union Européenne. Cependant, les positions et opinions appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union Européenne ou de France-Agrimer. Ni l'Union Européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenus pour responsables.

Jennifer, Ariane, Célia & C° - L'Équipe ADOCOM-RP, Service de Presse du CIP-Pintade vous remercient de votre attention
Tél : 01 48 05 19 00 – Courriel : adocom@adocom.fr

ADOCOM®-RP
ÉCOUTER - COMPRENDRE - TRANSMETTRE
11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris
01 48 05 19 00 • adocom@adocom.fr

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.

ENJOY IT'S FROM EUROPE