LA PINTADE
l'Europe du goût

Communiqué de presse

IDÉES RECETTES

PÂQUES : LA PINTADE DE LA FÊTE AVEC DE SAVOUREUSES RECETTES VITE-PRÊTES !

La période de Pâques est souvent l'occasion de se retrouver autour de savoureux repas après avoir cherché tous ensemble les œufs dans le jardin. Pour leur faire plaisir, les hôtes ont alors envie d'étonner leurs proches en proposant de bons produits, sans pour autant passer des heures en cuisine, ni casser la tirelire… C'est le moment d'inviter la pintade dans des recettes simples et rapides à réaliser ! Cette petite volaille abordable (à moins de 8 euros le kg pour une pintade cœur de gamme et à moins de 12 euros le kg pour une pintade labellisée) en magasin, se prépare entière ou en morceaux pour s'adapter à toutes les tablées, quel que soit le nombre de convives. Avec sa chair tendre et juteuse, associée à un très léger parfum de gibier, elle crée la bonne surprise : 89 % des Français s'accordent même à dire que la pintade est une volaille qui change des autres volailles[1]. De plus, elle se marie aussi bien à des ingrédients salés que sucrés pour osciller entre tradition et originalité !



En parfait accord avec les nouvelles attentes des consommateurs, la pintade a également la particularité d'être une volaille typiquement locale. Une bonne nouvelle pour les 86 % de consommateurs qui font de son origine française un critère de sélection. La filière française de la pintade se distingue en effet par sa capacité à approvisionner dans sa totalité le marché national, exportant même aussi sur les marchés européens.

Voici donc 6 idées de recettes de Pâques, faciles et rapides à préparer pour surprendre les convives avec une volaille typique de nos terroirs :

- Pintade aux asperges.....p.3
- Pintade moutarde et estragon.....p.4
- Pintade farçie aux figues.....p.5
- Cuisse de Pintade sauce paprika.....p.6
- Suprême de Pintade confit au miel et duo de carottes et courgettes en crumble.....p.7
- Pintade flambée.....p.8

[1] Source : enquête CSA / Comité Interprofessionnel de la Pintade (CIP) 2023

La pintade : c'est toute l'année !

Au moment où arrivent les beaux jours et les envies d'apporter une pincée de légèreté aux repas, la pintade s'impose comme une volaille de choix ! La pintade s'adapte à toutes les périodes de l'année, comme s'accorde à la dire une majorité de consommateurs. Ils sont en effet 54 % à estimer qu'il n'existe pas de période privilégiée pour consommer de la pintade.

La pintade, c'est surtout une façon singulière de varier les plaisirs. Les Français ne s'y trompent pas, ils sont même 85 % à la qualifier de savoureuse et goûteuse et autant à affirmer qu'il s'agit d'une viande qui fait plaisir.

Source : enquête CSA / Comité Interprofessionnel de la Pintade (CIP) 2023

Des qualités nutritionnelles reconnues

Au-delà de son aspect gourmand, la pintade est également reconnue pour ses grandes qualités nutritionnelles par 84 % des Français. Laurence Plumey, médecin-nutritionniste, souligne : « 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. ».

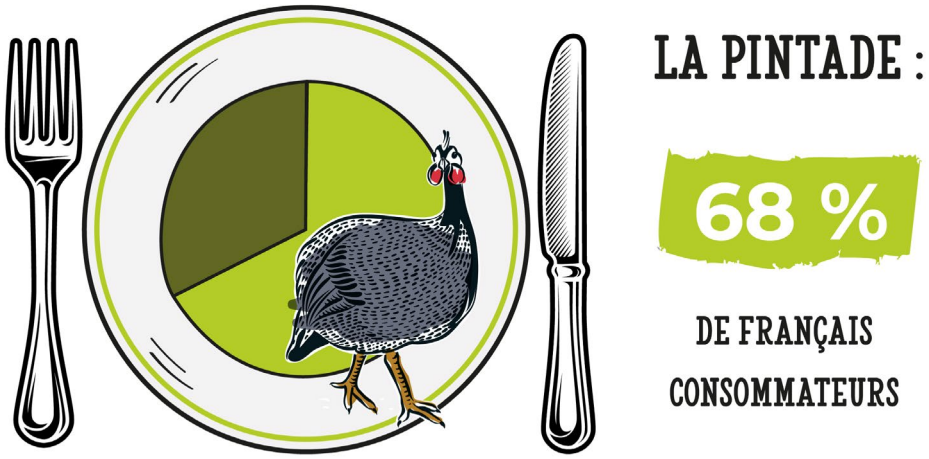
La pintade est même considérée comme étant plus riche en protéines que la viande rouge. Des caractéristiques qui lui permettent de s'inscrire parfaitement dans la tendance de consommation flexitarienne du moment !

Source : enquête CSA / Comité Interprofessionnel de la Pintade (CIP) 2023

Près de 7 Français sur 10 consommateurs

La pintade est une volaille qui fait partie des habitudes de consommation d'une majorité de Français. Ils sont en effet 68 % à déclarer en consommer. Parmi eux, 41 % en savourent au moins trois fois dans l'année, dont 18 % plus de cinq fois et même 4 % une fois par mois.

Source : enquête CSA / Comité Interprofessionnel de la Pintade (CIP) - 2023 -



Source : Enquête CIP - CSA juillet 2023.

Pintade aux asperges

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 60 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 Pintade
- 20 asperges
- 7 cl d'Armagnac AOC
- 300 g de farce de porc
- 1 brin d'aillet
- Moutarde à l'ancienne
- Miel
- 100 g de pain
- Lait



Préparation

Préparation de la farce : Faire tremper du pain dans du lait (100 g de pain) puis l'incorporer à la farce de cochon. Hacher finement l'aillet et l'ajouter. Verser l'Armagnac, saler, poivrer et mélanger. Farcir la pintade et ficeler les pattes pour bien la refermer.

Dans un bol, mélanger 2 cuillères à soupe de moutarde avec une cuillère de miel. Badigeonner la pintade.

Enfourner 20 minutes à 180°C.

Sortir la pintade, ajouter les asperges préalablement pelées et blanchies à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.

Enfourner 30 minutes à 180°C. Arroser de jus de cuisson de temps en temps.

Pintade moutarde et estragon

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 suprêmes de pintade ou 2 suprêmes et 2 cuisses
- 4 échalotes
- 100 ml de vin blanc sec
- 500 ml de bouillon de poulet
- 200 ml de crème fraîche
- 80 g de moutarde forte
- 15 g d'estragon frais



Préparation

Dans une poêle, faire revenir les morceaux de pintade avec un peu d'huile ou de beurre environ 5 min de chaque côté, à feu vif. Lorsqu'ils sont bien dorés, réduire le feu et couvrir. Laisser cuire environ 20 à 30 min. Réserver au chaud.

Faire revenir les échalotes finement émincées jusqu'à ce qu'elles soient fondues et légèrement dorées.

Verser le vin blanc et baisser le feu jusqu'à réduction du liquide. Verser ensuite le bouillon et laisser mijoter 5 à 10 min.

Maintenant que la sauce a pris une belle consistance, la filtrer dans une casserole propre.

Y ajouter la crème et laisser mijoter 5 min.

Incorporer la moutarde, saler et poivrer. Hacher l'estragon et en saupoudrer la sauce, à la dernière minute. Servir les morceaux de pintade dans un plat, napper de sauce et déguster !

Pintade farcie aux figues

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 45 min



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 Pintade
- 300 g de figues sèches
- 150 g de pignons de pin
- 2 tranches de pain de mie
- 1 œuf
- 1 càs de cannelle
- 4 échalotes
- 200 g de céleri rave
- 50 g de beurre
- Huile
- 10 cl de porto
- Sel, poivre

Préparation

Hacher grossièrement 150 g de figues. Les mélanger avec 60 g de pignons de pin, le pain de mie émietté, l'œuf entier et la cannelle. Saler et poivrer.

Farcir la pintade de ce mélange, coudre l'ouverture et la ficeler, sans trop serrer.

Peler et émincer finement les échalotes et le céleri. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte. Y mettre à dorer la pintade farcie sur toutes les faces.

Ajouter les échalotes, le céleri et le reste des fruits secs. Saler et poivrer. Arroser avec le porto, un verre d'eau et couvrir.

Faire cuire doucement pendant 40 min en retournant la pintade de temps en temps. Si la cuisson est un peu courte, rajouter un peu de porto et d'eau.

Le p'tit conseil

Pour plus de moelleux, laisser reposer la pintade dans la cocotte 10 min avant de servir.

Cuisse de Pintade sauce paprika

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



Ingrédients pour 2 personnes

- 400 g de cuisse de Pintade
- 250 g de pommes de terre rattes
- 200 g de champignons de Paris
- 1 citron jaune
- 1 bouquet de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 2 càs de paprika
- 30 cl de crème liquide entière
- 7 cl d'huile d'olive
- 10 g de beurre
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 càs de baies roses concassées
- Fleur de sel
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Commencer cette recette en lavant les pommes de terre. Les faire cuire 20 min à l'anglaise.

Préchauffer le four à 180 °C. Dans un plat, verser le vin blanc, ajouter quelques brins de coriandre et déposer les cuisses. Arroser avec le jus du citron et un filet d'huile d'olive. Poivrer et enfourner 15 min au four.

Supprimer l'extrémité des pieds des champignons, les brosser rapidement sous un filet d'eau. Peler, dégermer et hacher l'ail.

Chauffer 1 càs d'huile d'olive et le beurre dans une sauteuse. Verser les champignons, les faire sauter 5 min sur feu vif. Jeter l'eau de végétation rendue s'il y en a. Ajouter l'ail haché, saler, poivrer et poursuivre la cuisson des champignons 5 min sur feu doux.

Incorporer la crème et le paprika puis laisser épaissir 5 min sur feu vif. Assaisonner en sel et poivre.

Dans une assiette creuse, verser la crème aux champignons, ajouter les cuisses, les pommes de terre, les champignons, de la coriandre ciselée et des baies roses. Servir !

Suprême de pintade confit au miel et duo de carottes et courgettes en crumble

Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 45 min



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 suprêmes de Pintade
- 3 càs d'huile d'olive
- 4 càs de miel type sapin, toutes fleurs, romarin
- 30 cl d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- Sel et poivre

Pour le crumble

- 400 g de carottes
- 400 g de courgettes
- 100 g de lardons de bacon
- 33 cl de crème fraîche liquide
- 100 g de farine
- 100 g de beurre demi-sel coupé en petits dés
- 50 g de chapelure
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Diluer le bouillon cube dans l'eau.

Dans une sauteuse verser l'huile et faire revenir les suprêmes sur toutes les faces pour les colorer, y ajouter le miel et faire cuire à feu doux pendant 5 min.

Arroser progressivement avec le bouillon, assaisonner et laisser cuire encore 25 à 30 min.

Pendant ce temps éplucher et couper les légumes en petites rondelles. Les faire blanchir 3 min dans l'eau bouillante salée et égoutter.

Préparer le crumble en mélangeant la farine et la chapelure puis ajouter le beurre. Malaxer avec le bout des doigts afin d'obtenir une pâte granuleuse.

Dans un plat à gratin ajouter le mélange de légumes aux lardons de bacon et répartir puis napper de crème liquide.

Recouvrir avec la pâte à Crumble et mettre au four 30 à 40 min.

Servir à l'assiette.

Pintade flambée

Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 60 min



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 Pintade
- 500 g de champignons de Paris
- 500 g de crème fraîche épaisse
- 50 g de beurre
- 10 cl de cognac
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

Préparation

Déposer la pintade dans une cocotte et la faire dorer avec le beurre sur chacun des côtés.

Verser le cognac et flamber. Décoller tous les sucs, y ajouter un ou deux verres d'eau, saler, poivrer et laisser cuire à couvert pendant 1 h environ.

Laver les champignons et les couper en lamelles. Faire suer les champignons dans une poêle avec un peu de beurre puis les verser sur la pintade une demi-heure avant la fin de la cuisson.

Cinq minutes avant de servir, ajouter la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et laisser mijoter à feu doux (attention à ne pas porter la crème à ébullition).

Découper votre pintade, déposer les morceaux dans la cocotte et servir bien chaud !

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, Célia & C° - L'Équipe ADOCOM-RP, Service de Presse du CIP-Pintade
vous remercient de votre attention

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