



Pintade aux mandarines



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

beurre
1 oignon (émincé)
4 Filets de pintade
sel et poivre
400 ml de fond de poulet
1 orange (le jus)
1 verre de vin blanc
100 ml de crème
de fécule de maïs
3 mandarines

Méthode de préparation

- 1.** Préchauffez le four à 180 °C.
- 2.** Faites suer l'oignon dans une poêle dans laquelle vous aurez fait fondre le beurre.
- 3.** Ajoutez les filets de pintade et laissez-les dorer de chaque côté.
- 4.** Salez et poivrez.
- 5.** Disposez les filets de pintade dans un plat de cuisson et poursuivez la cuisson au four pendant 15 minutes.
- 6.** Détachez les sucs dans la poêle. Ajoutez le fond de volaille, le jus d'orange et le vin blanc. Portez à ébullition et laissez réduire pendant 5 minutes.
- 7.** Ajoutez la crème et ne laissez plus bouillir la sauce.
- 8.** Liez la sauce avec la fécule de maïs, salez et poivrez.



- 9.** Coupez les mandarines en suprême. * Réchauffez-les à feu doux.
* en suprême : avec un couteau bien acéré, coupez le sommet et la base de la mandarine et posez-la bien droit pour voir l'épaisseur de la peau. Ensuite, coupez la peau à même la chair, de haut en bas, pour qu'il ne reste plus rien de la partie blanche de la peau. Ensuite, détachez les quartiers en incisant entre les membranes.
- 10.** Retirez les filets de pintade du four et laissez-les reposer pendant 5 minutes sous une feuille d'aluminium.
- 11.** Coupez les filets de pintade en tranches, nappez-les de sauce et garnissez-les de mandarines.