

Pintade aux fruits secs

Recette pour 4 à 6 personnes

Ingrédients :

Une pintade fermière ; 30 oignons grelots surgelés (magasin spécialisés) ; 10 abricots secs. ; 10 beaux pruneaux avec noyaux ; 30 g de raisins secs, blonds ; 100 g de noisettes décortiquées ou amandes décortiquées ; 50 g de pistaches non salées décortiquées ; 4 cuillères à soupe de miel d'acacia liquide ; 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel poivre.

1. Laver, sécher les raisins secs.
2. Chauffer le four thermostat 6 ou 180°C.
3. Préparer un mélange de fruits environ la moitié de chacun d'entre eux (abricots, pruneaux, noisettes, pistaches et raisins secs).
4. Saler et poivrer l'intérieur de la pintade la garnir avec la moitié des fruits secs. (Couper les pruneaux dénoyautés et les abricots). Huiler l'extérieur de la volaille avec un pinceau. Saler et poivrer.
5. Déposer la pintade dans un plat légèrement huilé. Ajouter une cuillère à soupe d'eau et la placer dans le four pendant 10 minutes ; la retourner et cuire à nouveau 10 minutes après l'avoir arrosée.
6. Sortir la pintade du four et la badigeonner avec le miel ; ajouter dans le plat les oignons grelots et les fruits secs restants.
7. Poursuivre la cuisson environ 60 minutes en arrosant régulièrement et en tournant la pintade.

Couvrir d'un papier alu si la volaille est trop dorée.

Informations complémentaires :

Les abats ne sont pas utilisés dans cette recette (cœur et foie).

Vous pouvez aussi préférer des pignons à la place des noisettes ou des amandes.