



LA PINTADE

TOURTE DE PINTADE ET BETTES-CARDES

Une tourte “campagnarde” qui peut parfaitement servir de plat unique car elle est très complète

INGREDIENTS :

de la pintade cuite	pâte feuilletée “maison” (note 1)
oignons, échalote et aulx (note 2)	vos herbes à vous dont persillade LVC
des bettes cardes cuites	râpé de Comté du Lison
du fraîchet égoutté (note 3)	des oeufs
de la poudre de Perlimpimpin	du piquant LVC
au goût vous pourrez ajouter du pimenton de la Vera ou du paprika de Hongrie fumé	

METHODE:

Pensez à faire pré-chauffer le four

Prévoyez soit un plat en porcelaine à feu ou autre qui pourra passer du four à la table sans problème . Sinon pour un moule en silicone . posez-le sur une grill pour rigidifier le moule le temps de la cuisson afin de pouvoir le démouler la tourte cuite sur un plat de service . Vous vous rappelez qu’il ne faut pas couper dans un moule Tefal ou silicone n’est-ce pas ?

Hâcher oignons, échalote et aulx moyennement et faites les revenir dans le gras récupéré de la sauce de votre pintade (et sinon dans un peu de gras de votre choix) .

Ajoutez vos cardes soigneusement égouttées et faites bien bien “réduire” le jus . Laissez refroidir

Pour votre pintade :

- soit vous l’avez faite cuire exprès pour un grand grand moule (voir plusieurs) : dans ce cas attendez quelle soit bien froide pour pouvoir la cuisiner

- soit il s’agit de votre dessert de table d’hier que vous ne voulez pas réchauffer et resservir telle quel. Ce sera excellent dans les deux cas

Vous allez maintenant l’ “effeuiller” soigneusement . Mettez de côté au frais

Sortez votre pâte du frigo (note 1) pour qu’elle soit plus souple à utiliser et “foncez”(garnissez) le fond de votre moule de votre pâte , bords bien relevés le long des parois du moule



Préparez votre “miguaine” : Battre les oeufs et le fraîchet et un peu de râpé . Ajoutez la poudre de Perlimpimpin et le piquant LVC .

T.S.V.P-->

Ajoutez votre persillade LVC et vos herbes et re-fouettez . Vous pouvez ajoutez selon vos goûts un peu de pimenton de la Vera ou de paprika de Hongrie : leur petit parfum fumé ne nuira pas ... si vous aimez

NB : Si nécessaire ***

Ajouter un peu de lait ou de crème fleurette pour une bonne consistance souple . Vous pouvez ne pas battre à fond la “miguaine” si vous souhaitez des endroits où on sentira plus un ingredient qu’un autre pour un côté plus “rustique”

Mélanger votre pintade avec le contenu de la poêlée de légumes pour bien tout répartir ensemble . Et déposez délicatement votre mélange viande + légumes sur la pâte .

Coulez votre miguaine sur le tout doucement puis recouvrez de votre fromage râpé et au four



SERVEZ BRÛLANT avec une jolie salade verte . Un bon dessert et voila un sympathique dîner non ??

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bon, je ne devrais pas le dire mais pour **ceux qui ne sont pas au régime** vous pourrez utiliser des feuilletages tout prêt du commerce mais pour les “sans” faites la pâte brisée toute simple, voir une pâte à pain pour les “sans gras” : certes c’est moins fin mais c’est très convenable quand même

(note 2) Des oignons? Ceux que vous aimez sans problème . Les blancs de printemps sont plus doux et vous pouvez opter pour des cebets et des ailhets à la saison (voyez la fiche des “oignons bizarres”) . Pour les échalottes coupées fines elles “dégageront” plus de parfum et l’ail sera coupé en “écailles” Vous pouvez aussi utiliser vos oignons “poussés”: récupérez ces jolies pousses qui seront tout à fait délicieuses . Sinon ??? de la ciboulette ou de la ciboule feront l’affaire

(note 3) Si votre fraîcheur est trop égoutté vous pourrez ajouter de la crème fleurette voir un peu de lait pour obtenir une bonne consistance de la miguaine . Bon je sais c’est pas “régime” mais c’est bien bon . Pour nos amis “sans gras” voyez votre note diététique à vous

NOTES DIÉTÉTIQUES

Bon, je ne devrais pas le dire mais pour ceux **qui ne sont pas** au régime “sans sel” vous pourrez utiliser des feuilletages tout prêt du commerce si vous êtes pressé

MAIS Pour les “sans sel” c’est INTERDIT car *c’est trop salé* pour vous ces pâtes industrielles . Dites “ils sont trop verts ... “ et faites vite fait une simple pâte brisée “maison” et tout le reste sera parfait puisqu’on n’a pas mis de sel

T.S.V.P --->

Pour les “sans gluten” , *c'est formellement interdit d'utiliser une pâte toute prête !!* Faites de la pâte brisée toute simple avec votre farine à vous “sans gluten” et n'utilisez que vos épices émaison” dont vous connaissez l'origine

Pour les “sans gras” Faites vous même la pâte brisée avec du fromage frais 0% de MG à la place du beurre

Faites cuire oignons, échalote et aulx hachés avec la persillade dans une cocotte au four à micro ondes sans corps gras . Bien sûr vous enlever tout le gras du dessus de la sauce refroidie de la pintade pour n'utiliser que le jus qui lui n'est pas gras ! Ajoutez vos cardes . Touyez et si nécessaire faites réduire l'excédent de jus . Laissez refroidir . Puis mélanger avec les légumes la pintade qui n'est n'est pas une volaille grasse

Pour la miguaine, pas de crème fraîche , utilisez du “fraîchet” maison ou du fromage frais et du lait 0% de MG . La suite de la recette est pareille .

Pour les “sans sucre” évidemment toutes les pâtes sont interdites mais essayez la version suivante “allégée” pour vous . Dans un plat creux faites comme si la porcelaine du plat était la pâte. Mettez-y tout les éléments comme les autres et vous verrez que ce sera super quand même

D'accord c'est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule :
ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A