

recette écomiam

PINTADE GARNIE DE CHOU AUX LARDS



4 pers.



30 min



1h10

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 1 pintade écomiam décongelée
- 1 sachet de lardons fumés supérieurs surgelés écomiam
- 200 g d'oignons blancs émincés surgelés écomiam
- 750 g de poêlée de pommes de terre grenaille surgelée écomiam

Épicerie / Marché

- 1 chou frisé
- 1 branche de romarin
- huile d'olive
- beurre
- sel et poivre

Préparation

- Séparez les feuilles de chou, supprimez la côte centrale et lavez les feuilles. Blanchissez-les 2 minutes dans l'eau bouillante (pour conserver le croquant).
- Faites suer 100 g d'oignons au beurre et rajoutez le chou émincé.
- Grillez légèrement les lardons à la poêle et mélangez le tout, laissez refroidir.
- Fourrez la pintade du chou aux lardons puis bridez-la.
- Enfourez la pintade pendant 50 min à 180°C. À mi-cuisson, rajoutez les 100 g d'oignons restants et le romarin. Arrosez régulièrement la pintade avec le jus de cuisson.
- Votre pintade s'accompagnera à merveille avec des pommes de terre grenaille écomiam ! Préparez-les à la poêle, à feu moyen, en retournant régulièrement, 15 minutes environ, à couvert jusqu'à mi-cuisson.

Bon appétit !