



PINTADE CONFITE ET CRÈME DE PETITS POIS

SERVIES AVEC DES GRENAILLES RÔTIES ET DES CAROTTES GLACÉES



Citron jaune



Grenailles



Orange à jus



Thym et ciboulette
frais ✨



Carottes en botte ✨



Cuisse de pintade
confite ✨



Petits pois ✨



Yaourt au lait de
bufflonne ✨

50 min

Défi culinaire

À consommer dans
les 5 jours

Pour vous faire gagner du temps, nous avons déjà confit la pintade. Avec cette technique de cuisson, la viande est cuite lentement dans son propre gras, ce qui la rend délicieusement tendre. En accompagnement vous préparerez une crème de petits pois avec du yaourt au lait de bufflonne, une belle combinaison de fraîcheur et d'onctuosité !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, économe, mixeur plongeant, récipient et poêle avec couvercle.

Recette de pintade confite et crème de petits pois : c'est parti !



1 CUIRE LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez le **citron** en quartiers. Lavez les **grenailles** et coupez les grosses en deux. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez avec 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Ajoutez la moitié des quartiers de **citron** aux **grenailles** et enfournez-les 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retournez-les à mi-cuisson.



4 CUIRE LES PETITS POIS

Pendant ce temps, dans une poêle faites chauffer l'huile d'olive restante à feu moyen-vif. Faites-y revenir les **petits pois** pendant 2 minutes. Ajoutez 1½ cs d'eau par personne, baissez le feu sur doux et laissez mijoter les **petits pois** à couvert 4 à 6 minutes.



2 PRÉPARER

Pendant ce temps, préparez le bouillon en émiettant un cube dans de l'eau bouillante. Pressez l'**orange** et détachez les feuilles de **thym** des brins. Coupez les fanes des **carottes** (mais laissez-en un peu) et épluchez-les. Enfournez la **cuisse de pintade** à côté des **grenailles** lors des 13 à 15 dernières minutes de cuisson, ou jusqu'à ce que la cuisse de pintade soit dorée et croustillante.



5 PRÉPARER LA CRÈME

Versez les **petits pois** cuits dans un récipient. Ajoutez ¼ cs de beurre par personne, ainsi que le **yaourt au lait de bufflonne**, du sel et du poivre. Mélangez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène ★★. Ciselez la **ciboulette**.

★★ **CONSEIL** : Si nécessaire, ajoutez un filet d'eau ou de jus d'orange supplémentaire aux carottes.



3 GLACER LES CAROTTES

Dans une sauteuse, faites cuire les **carottes** dans le bouillon. Ajoutez le sucre, le **thym** et 4 cs de **jus d'orange** par personne. Portez le tout à ébullition et laissez mijoter à couvert pendant 15 à 20 minutes. Ensuite, retirez le couvercle de la sauteuse et laissez la sauce réduire pendant 5 minutes jusqu'à obtenir un sirop ★. Salez et poivrez. Avant de servir, mélangez ½ cs de beurre par personne au sirop.



6 SERVIR

Servez la **crème de petits pois** en y déposant la **pintade confite**. Servez les **carottes glacées** et les **grenailles** à côté. Garnissez le plat avec la **ciboulette** et les quartiers de **citron**.

★★ **CONSEIL** : Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de jus citron à la crème de petits pois, elle en devient d'autant plus fraîche !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Grenailles (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Orange à jus (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Thym et ciboulette frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Carottes en botte (g) *	150	300	450	600	750	900
Cuisse de pintade confite (pc) *	1	2	3	4	5	6
Petits pois (g) 23) *	100	150	200	300	350	450
Yaourt au lait de bufflonne (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de volaille (ml)	50	100	150	200	250	300
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4071 / 973	459 / 110
Lipides (g)	48	5
Dont saturés (g)	15,2	1,7
Glucides (g)	86	10
Dont sucres (g)	21,8	2,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	1,2	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).