



Filet de pintade avec purée de carotte



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 pomme verte
1 fenouil
25 ml d'huile d'olive
25 ml de vinaigre de cidre
15 ml de miel
400 grammes carottes
200 grammes de pommes de terre farineuses
80 grammes de beurre salé
1/3 cuillerée à thé noix de muscade
4 Filets de pintade
beurre de cuisson
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Lavez soigneusement la pomme et coupez-la en bâtonnets. Émincez également le fenouil en fines lamelles. Réservez les pluches de fenouil pour la finition. Mélangez le fenouil et la pomme. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et le miel. Salez, poivrez et réservez au frais.
- 2.** Épluchez les carottes et les pommes de terre et coupez-les en morceaux de taille égale. Faites-les cuire dans de l'eau salée. Égouttez et laissez bien évaporer l'humidité. Réduisez en purée, ajoutez le beurre et assaisonnez de noix de muscade, de poivre et de sel. Si la purée est trop sèche, ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson.
- 3.** Salez et poivrez les filets de pintade. Faites chauffer le beurre de cuisson dans une poêle et faites-y cuire les filets de pintade jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à cœur. Coupez-les ensuite en tranches.



- 4.** Déposez une généreuse cuillerée de purée sur chaque assiette et étalez-la joliment. Ajoutez un peu de salade de fenouil, puis disposez les tranches de pintade par-dessus. Décorez avec les pluches de fenouil et servez immédiatement.