

# PINTADE AUX FRUITS SECS ET AUX ÉPICES

★★★★☆

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES    TEMPS DE CUISSON: 1 HEURE

PORTIONS: 9



Toutes les saveurs des fruits secs et épices de Noël dans ce plat à la fois festif et familial. L'occasion de changer des volailles traditionnelles, poulet ou dinde, sans trop passer de temps en cuisine.

## INGRÉDIENTS

- 1 ½ pintade fermière coupée à cru

## ÉPICES

- 1 ½ morceau gingembre frais environ 1 cm (à défaut 1 cuillère à café de gingembre en poudre)
- 1 ½ c à café cannelle
- 1 ½ c à café cumin
- 1 ½ c à café curcuma
- Un peu noix de muscade ou de 4 épices
- 1 ½ anis étoilée

## FRUITS SECS

- 18 abricots secs
- 18 pruneaux
- 1 ½ poignée raisins secs
- 1 ½ poignée figue sèche

## ET AUSSI

- 3 échalotes ou oignons
- 3 gousse ail
- 4 ½ morceaux chocolat noir dessert
- 1 ½ filet huile
- 1 ½ noix beurre
- sel

## INSTRUCTIONS

1. Pelez puis émincez le gingembre, l'ail et les échalotes. Préparez les épices en les mélangeant dans une coupelle. Faites chauffer de l'eau.
2. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte. Saisissez les morceaux de volaille sur toutes les faces, 2 à 3 minutes (un peu moins pour les blancs). Retirez les morceaux de viande et ajoutez le gingembre, l'ail et échalote. Laissez saisir quelques instants puis ajoutez les épices moulus (cannelle, curcuma, cumin et 4 épices ou muscade), l'anis étoilée. Salez.
3. Remuez, remettez la pintade et remuez à nouveau pour que les morceaux de viande s'imprègnent bien des saveurs des épices. Dans un premier temps retirez les blancs qui cuisent moins longtemps que les autres morceaux.
4. Mouillez à mi-hauteur avec de l'eau chaude et couvrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Ajoutez les fruits secs et les blancs puis poursuivez la cuisson pendant encore une petite trentaine de minutes.
5. Un peu avant la fin de cuisson, ajoutez les carreaux de chocolat qui vont fondre dans le jus. Vérifiez la cuisson de la viande, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
6. Servez en décorant éventuellement avec un bâton de cannelle ou des petits morceaux d'écorce d'orange ou de citron confit.

## NOTES

**Les grandes étapes :** On saisi la viande avant de cuire avec les épices en mouillant avec de l'eau. On ajoute les fruits secs à mi cuisson.

## Recette du site My Parisian Kitchen [www.myparisiankitchen.com](http://www.myparisiankitchen.com)

*Si vous réalisez cette recette, n'hésitez pas à me faire un retour. A bientôt, Florence*