



# ***Pintade au chou et à la pomme***

— Comme-a-la —  
BOUCHERIE.com

# Pintade au chou et à la pomme

## **Ingrédients pour 4 personnes :**

1 pintade d'environ 1,5 kg  
1 chou rouge  
1 pomme  
1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

30 g de beurre  
2 bâtons de cannelle  
Sel, poivre du moulin

---

## **Préparation :**

Détailler le chou rouge en lanières. Le faire blanchir 2 minutes dans une grande cocotte d'eau bouillante. Égoutter. Ajouter le beurre, saler et poivrer.

Bien mélanger et verser la préparation dans la brique à rôtir (ou cocotte en fonte).

Couper la pomme en quartiers, ôter le cœur.

Disposer les quartiers dans le chou rouge avec les bâtons de cannelle et ½ verre d'eau.

Mélanger l'huile de tournesol avec un peu de sel et de poivre et badigeonner la pintade. La poser sur les légumes.

Fermer la brique à rôtir (ou cocotte en fonte) et la glisser dans un four préchauffé à 220°C pendant 1h30.

## **Astuces :**

Pour donner un goût plus doux au chou rouge, ajouter quelques quartiers de pommes, et pour relever sa saveur, utiliser un peu de cannelle.

La cuisson en brique à rôtir (ou cocotte en fonte) donne tout naturellement une viande dorée et moelleuse. Si celle-ci n'était pas assez dorée à la fin de la cuisson, enlever le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. Compter 30 minutes de cuisson à 220°C pour 500 g de viande.