

Fées Mains by Marjorie



Pintade à la broche et son gratin de pommes de terre et Bok Choy

Les ingrédients pour 6 personnes : 1 pintade – 4 pommes de terre – 1 botte de chou pak choy ou bok choy – 20cl de crème liquide – 50g de comté râpé – sel- poivre- huile d'olive – 1 noix de beurre – 1CàC de poudre des vertus d'O. Roellinger (mélange d'épices)

Embrocher la pintade préparée par le volailler. La saler et poivrer à l'intérieur et à l'extérieur.
Faire cuire à la broche à 220°C pendant environ 1h15 selon la taille de la pintade.

Laver les pommes de terre et les faire précuire 15mn dans une casserole d'eau bouillante. Les égoutter et les peler puis les couper en rondelles.

Dans un plat beurré, déposer les rondelles de pommes de terre.

Laver et sécher le pak choy et couper les branches/tiges (partie blanche) en morceaux. Les faire cuire dans une grande poêle avec 2 CàS d'huile d'olive : les faire revenir et laisser mijoter environ 15mn à feu doux. Ciseler les feuilles de pak choy (partie verte) et les déposer dans la poêle. Poursuivre la cuisson 5 à 7mn.

Mélanger. Saler et poivrer à convenance.

Répartir le pak choy sur les pommes de terre.

Dans un bol, mélanger la crème liquide, les épices, le sel et le poivre et verser dans le plat.
Couvrir de comté râpé et enfourner 30 à 45mn dans le four préchauffé à 200°C. Vérifier la cuisson.

Couper la pintade en morceaux et servir avec le gratin.

Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>