

# Chapon de pintade aux épices de Noël, légumes racines

Source :  
SAVEURS

Hors série n° 5, hiver 2009  
page 27 Chapon aux épices de Noël et légumes racines

Les photos prises ne rendent pas justice à ce plat qui a enchanté nos papilles avec ses arômes et saveurs. Un plat de fêtes mais qui peut tout à fait ravir nos tables du dimanche ou pour étonner nos amis.

---

Composition  
4 personnes

1 chapon de pintade d'environ 1,5 kg  
8 carottes fanes  
2 panais  
4 oignons blancs  
1 c. à café de quatre épices, 1/2 c. à café de cannelle, 1 étoile de badiane  
50 g de miel  
1/2 c. à café de romarin

Huile d'olive, sel, poivre

---

Ustensiles : 1 plat allant au four, 1 couteau, 1 cuillère à café, 1 cuillère à soupe, 1 balance, papier sulfurisé

---

Demander à votre boucher de couper le chapon de pintade en 4 parties, les blancs entiers et chaque cuisse en un seul morceau.

Peler les carottes, les panais et les oignons blancs, les laver puis couper les panais en quatre et les carottes en deux.

Badigeonner le fond du plat allant au four avec la moitié du miel, de la cannelle et des quatre épices. Déposer ensuite la moitié des pétales de l'étoile de badiane et le romarin sur le miel. Saler et poivrer.

Y déposer ensuite les légumes et les morceaux de chapon, saler et badigeonner du reste de miel. Saupoudrer également du reste d'épices puis arroser d'huile d'olive.

Poser sur le dessus du plat une feuille de papier sulfurisé puis enfourner à 180° C sans préchauffage. Retirer la feuille de papier sulfurisé 45 minutes après le début de la cuisson et la poursuivre pour 45 minutes supplémentaires en arrosant régulièrement les légumes et le chapon.

Au moment de servir, couper les cuisses et les blancs en deux, les remettre dans le plat avec les légumes. Servir et se laisser emporter par les saveurs.