

BLANCS DE PINTADE FARCIS A LA PÂTE DE PISTACHE



Facile

Préparation: 10-15 mn

Cuisson: 45 mn

Pour 4 personnes:

4 blancs de pintade

2 grosse càc de pâte de pistache nature + un peu de fleur de sel

12 tranches de pancetta (ou lard fumé) coupées très finement (8 + 2)

200 g de champignons de Paris

2 petites courgettes

Un peu d'huile d'olive

Sel et poivre

Préchauffer le four à 80° (basse température).

Ouvrir les escalopes en portefeuille, étaler un peu de pâte de pistache à l'intérieur, saler à la fleur de sel et refermer en enveloppant la chair dans la pancetta ou le lard (tranches par blanc) en donnant une forme de petit rôti. Fermer avec des bâtonnets.

Dans une poêle, à feu moyen avec un peu d'huile d'olive, faire revenir la viande de tous côtés pendant 5 bonnes minutes pour dorer le lard et commencer à cuire la viande. Enlever les bâtonnets avant d'envelopper chaque rôti dans du papier-film bien serré. Déposer dans un plat pas trop grand et enfourner environ 30 à 35 minutes.

Pendant la cuisson de la viande, préparer les légumes.

Laver et parer les courgettes, les couper en lamelles très fines.

Laver ou peler les champignons, les couper en dés.

Faire dorer les courgettes avec un peu d'huile et les assaisonner, réserver au chaud.

Faire sauter les champignons quelques minutes pour qu'ils restent un peu fermes (le goût sera mieux préservé) les assaisonner et réserver au chaud aussi.

Poêler à sec les 4 tranches de lard ou de pancetta à feu assez doux pour qu'elles deviennent croustillantes. Réserver.

Dressage et finition:

Enlever le papier-film des blancs de pintade, les couper en 2 en biseaux (ou en grosses tranches selon convenance).

Sur les assiettes, préchauffées si possible, déposer les courgettes en arc de cercle en les disposant en écailles.



Couvrir avec les morceaux de pintade côte à côte en intercalant un tranche de lard séché verticalement entre les morceaux. Terminer avec les champignons.