



SUPRÊME DE PINTADE POCHEE A LA SAUGE, GNOCCHI ET COURGETTES AUX OLIVES NOIRES COULIS DE POIVRON ROUGE



Facile

Préparation: 25 mn

Cuisson: 30 mn (20 + 8 + 2) si le coulis est prêt à l'avance

Pour 4 personnes:

4 suprêmes de pintade

12 belles feuilles de sauge fraîche

3 courgettes coupées en bâtonnets longs et fins

Quelques cuillerées de coulis de poivron rouge

Une dizaine d'olives noires dénoyautées

150 de gnocchi (maison si possible)

1 càs d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Préparer les gnocchi comme là ou utiliser des gnocchi tout prêts (mais c'est beaucoup moins bon). Réserver.

Tailler les olives noires dans le sens de la longueur pour avoir des petits bâtonnets. Réserver.

Inciser les suprêmes de pintade dans la largeur de façon à les ouvrir en "portefeuille" et glisser 3 feuilles de sauge à plat dedans. Refermer le "portefeuille", assaisonner de sel et de poivre avant d'enfermer chaque suprême dans du film alimentaire (résistant à la cuisson) en formant des boudins. Bien serrer le film et ne pas hésiter à mettre plusieurs épaisseurs.

Porter une casserole d'eau à ébullition et mettre les boudins dans l'eau bouillante pendant 1 minute. Couper le feu et laisser pocher 25 minutes.

Sortir la viande de l'eau et enlever le film avant de couper en grosses tranches.

Pendant le pochage, tailler et parer les courgettes en bâtonnets longs et minces, les faire revenir à feu moyen (sans les laisser prendre couleur) dans l'huile d'olive. Les garder un peu croquants. Assaisonner en sel et poivre, ajouter les olives noires et réserver.

Finition:

Juste avant la mise en place dans les assiettes, portera ébullition une grande casserole d'eau salée et y jeter les gnocchi pour environ 2 minutes. Ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface. A l'aide d'une écumoire, les enlever de l'eau délicatement au fur et à mesure qu'ils remontent.

Dresser les assiettes avec deux grosses tranches de viande l'une sur l'autre, disposer une rangée de gnocchi surmontée de courgettes aux olives.

Décorer avec quelques gouttes ou traits de coulis de poivrons rouges.