



Pintade sur lit de choux blancs

Ingrédients:

1 pintade bio
1 chou blanc
1 grosse échalote
1 tranche de pain
Un peu de lait
2 gousses d'ail
Persil, cerfeuil, thym
1 jaune d'oeuf
Quelques c à soupe de fromage blanc
Huile d'olive

Dans un premier temps, saler et poivrer votre pintade.

Préparer une petite farce en faisant tremper le pain dans un peu de lait chaud.

Bien égoutter et mettre dans un mixer.

Ajoutez l'ail le persil l'échalote, le jaune d'oeuf, le sel et poivre et le thym.

Mixer

Mettre cette préparation à l'intérieur de la pintade.

Arrosez la avec un peu d'huile d'olive et mettre au four 180°C pendant une heure

. Eventuellement baisser la température du four à mi cuisson et augmentez la durée de cuisson.

Dans un faitout, mettre un peu d'huile d'olive à chauffer.

Ajouter l'échalote hachée grossièrement et faites la blondir

Laver et trancher votre chou en lamelles , ajouter .

Saler et poivrer, mettre le couvercle et laisser mijoter à feu doux.

Avant de servir, parsemer de persil et de cerfeuil hachés.

Cuit comme cela, le chou est délicieux car il garde son goût et toutes ses vertus.

<http://manature2.canalblog.com/>