

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

FRICASSÉE DE PINTADE AU MARSALA ET À LA SAUGE

Pour 6 personnes :

1 pintade coupée en morceaux avec la carcasse - 1 gros oignon rouge ou jaune - 1 bouteille de cidre brut - 10 feuilles de sauge - 500g crème fraîche liquide entière - 8 carottes - sel - poivre - beurre - huile d'olive -

Dans une sauteuse fondre une noix de beurre avec 2 càs d'huile de tournesol. Faire dorer tous les morceaux de pintade sur toutes les faces. Baisser le feu. Ajouter l'oignon émincé puis coupé en dés. Saler, poivrer. Verser le cidre. Porter à ébullition. Baisser le feu sur moyen sans couvrir. Laisser cuire 20 minutes, verser le marsala. Remuer. Ajouter la crème, les carottes (pelées puis coupées en bâtonnets) et la sauge. Laisser cuire jusqu'à épaissement de la sauce.

Menus Propos © 2007

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

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr