

Suprêmes de pintade aux saveurs du sud



Préparation : 30 mn

Cuisson: 25 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 suprêmes de pintade

100 g (200 g) de pousses d'épinards

100 g (150 g) de fromage de chèvre frais (type Petit Billy)

12 quartiers de tomates séchées à l'huile d'olive et égouttées

40 g d'olives noires dénoyautées

4 c à s d'huile d'olive

Sel et poivre

Dans une sauteuse faire revenir les pousses d'épinards lavées et égouttées dans 1 c à s d'huile d'olive pendant 2 mn à feu vif. Assaisonner, égoutter et laisser refroidir.

Retirer la peau des suprêmes et les fendre dans l'épaisseur sans séparer les 2 morceaux . Saler et poivrer et dans chaque fente glisser des pousses d'épinards, des lamelles de fromage de chèvre, 3 quartiers de tomates séchées et des olives. Rouler chaque suprême sur lui-même pour bien emprisonner la farce et ficeler bien serré. Si vous faites une cuisson vapeur, étaler bien les suprêmes fendus sur un morceau de film étirable et mettre la farce puis rouler à l'aide du film en serrant bien et rouler en tenant les extrémités toujours dans le même sens pour former un boudin régulier. Nouer les extrémités du film.

Pour la cuisson vapeur compter 15 mn environ et pour la cuisson en rôti chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire colorer les suprêmes de pintade farcis 5 à 6 mn en les retournant sur toutes les faces. Couvrir et cuire 15 mn en les retournant en cours de cuisson. Laisser reposer 5 mn et retirer les ficelles.

Couper les suprêmes en tranches et les dresser sur les assiettes, arroser d'un filet d'huile d'olive et servir accompagné de mesclun.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>

