

Pintade à la mangue

CUISIMAGES

Réf :
3372

Type :
Volaille

Préparation :
20 min
Repos:

Cuisson :
60 min

Coût :


Difficulté :
  

Origine :




Ingrédients pour 6 personnes

- 1 pintade
- 1 boîte de mangue au sirop
- 1 oignon
- 1 citron confit
- 1 verre de vin blanc
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 g de riz
- 1 noix de beurre
- 2 cuillères à soupe de crème liquide
- Sel et poivre du moulin



Pelez et coupez finement l'oignon.
Dans un faitout faites dorer l'oignon pendant 5 min avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Retirez l'oignon.



Versez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites dorer la pintade 4 min de chaque côté.

Remettez ensuite les oignons.
Versez 1 verre de vin blanc, 1 verre de sirop de mangue (sirop de la conserve), et 1 verre d'eau.

Ajoutez le citron confit coupé en rondelles.

Salez et poivrez.

Couvrez et laissez cuire 50 min à feu doux.



Faites cuire le riz :

Déposez 200 g de riz dans un bain marie d'eau bouillante et recouvrez le du même volume de liquide (moitié eau, moitié sirop de mangue). Couvrez et laissez cuire 20 min.

Retirez la pintade du faitout et passez la sauce au chinois.

Reversez la sauce dans une casserole sur feu puissant et faites la diminuer de moitié. Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème liquide et rectifiez l'assaisonnement.

Dans une poêle, faites dorer les morceaux de mangue avec le beurre.



Conseils
Variante
Vin

Saumur Champigny