

Pintade rôtie à l'orange au miel et au romarin

6 personnes



- 1 Pintade 1
- 2 Orange(s) 2
- 1 Jus d'orange pressé 1
- 1 c. à soupe de Miel
- 3 c. à soupe de Sucre
- 2 branche(s) Romarin
- Sel, poivre

1 Préchauffez le four à th.6 (175°C)

2. Pressez le jus d'une orange, avec un presse-agrume. Réservez les zestes. Dans un bol, mélangez le jus d'une orange avec le miel. Nappez toute la pintade avec ce mélange à l'aide d'un pinceau. Puis placez-la dans un plat allant au four préalablement beurré ou huilé.

Effeuillez les branches de romarin et parsemez-le sur la pintade. Poivrez-la.

3. Pour la cuisson de la pintade, faites-la cuire au four pendant 45 min. Avec une poire à sauce, Arrosez régulièrement la pintade de son jus de cuisson. Si le jus n'est pas suffisant, retirez-la du four et ajoutez-y une cuillère à soupe d'huile. La pintade est une volaille maigre et rejette moins de jus qu'un chapon, plus gras. Vous pouvez également y incorporer un peu d'eau.

4. Prélevez les zestes des 2 oranges. Plongez-les dans 1/2 L d'eau bouillante auquel vous ajoutez le sucre. Laissez-les cuire 2 min. Dix minutes avant la fin de cuisson de la volaille, ajoutez les zestes autour de la recette de pintade pour créer un joli décor mais aussi pour la parfumer.

5. Servez votre pintade au four bien chaude. Vous pouvez accommoder ce plat de pommes de terre rissolées et de patates douces cuites au miel ou d'une purée de céleri. Les saveurs n'en seront que décuplées !

ASTUCES

Si vous souhaitez une pintade encore plus dorée, vous pouvez faire fondre du beurre dans une Cocotte (en fonte) et faire revenir la pintade sur tous ses côtés pour avoir une belle coloration. Pour les plus aventuriers en sucré-salé et/ou en pimenté, à la préparation au miel, vous pouvez ajouter une sauce soja et du piment de Cayenne ou d'Espelette. Cette recette pourra aussi très bien s'accorder avec une pintade farcie.