Suprême de pintade basse température au poivre Sichuan et sel fumé, fondue de poireaux

Voici un recette toute simple, rapide et savoureuse à réaliser à partir de poireaux et de blancs de pintade que vous pourrez préparer basse température ou cuisson traditionnelle. Ce Suprême de pintade basse température au poivre Sichuan a été réalisée à partir d'une recette de l'atelier de cuisine « Cuisine Attitude » de Cyril Lignac que j'affectionne particulièrement. Je me suis permise de la modifier légèrement en y apportant la petite touche de poivre Sichuan.

Bien que vous trouverez dans la recette deux modes de cuisson différents pour la volaille, je vous conseille vivement de cuire les blancs de pintade basse température car leur texture sera vraiment très tendre. Vous n'aurez pas besoin de matériel très sophistiqué pour ce nouveau mode de cuisson mis à part un thermomètre.

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Suprêmes de pintade, fondue de poireaux

Difficulté: facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 blancs de pintade. Vous pouvez commander les blancs à votre volailler ou acheter deux pintades que vous découperez vous-même. La carcasse et les ailes peuvent alors servir pour préparer un fond. Je publierais dans les prochaines semaines un article spécifique aux fonds et aux jus.
- 250 ml de fond de volaille

- une cuillerée à café de fond de veau en poudre (type knorr ou maggie)
- 4 poireaux
- beurre
- sel fumé (que vous pouvez commandez à l’adresse suivante: www.lepiceriedebruno.com)
- poivre de Sichuan (10 baies) (à commander à la même adresse!)

Matériel:

- film étirable

- Pour la cuisson basse température sans machine (au four ou à la casserole): des sacs zippés à savoir des sachets de conservation d’aliments que l’on peut fermer hermétiquement (attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l’on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c’est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c’est le bon sachet!

- un thermomètre de cuisson pour la cuisson basse température à la casserole

thermomètre sonde-de-cuisson

Préparation:

- Laver et détaillez les poireaux en rondelles d’environ 1 cm.

Détaillez les poireaux

- Faire fondre une belle noix de beurre dans une sauteuse.

Faire fondre des noix de beurre

- Cuire les poireaux à **feu doux** : ils ne doivent pas colorer. Mélanger régulièrement. En fin de cuisson les poireaux doivent être fondants. Rectifiez l’assaisonnement avec sel et poivre classique.

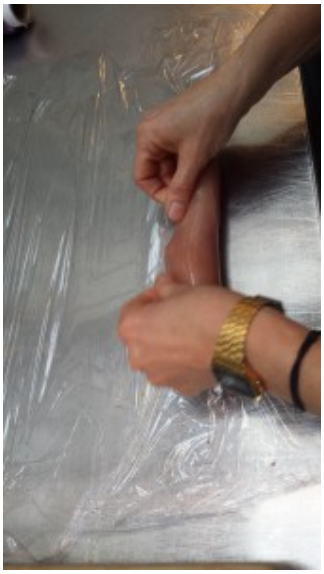
Ajoutez les poireaux

- Pendant la cuisson à feu doux des poireaux, découpez les pintades et prélevez les blancs.

Découpez la pintade

Levez les filets de pintade

- Tirez une petite longueur de film étirable (environ 20 cm) et déposez un blanc sur **l'extrémité** du film étirable. Salez avec le sel fumé.



Posez le filet sur l'extrémité du film étirable

- Puis vous allez roulez le filet dans le film étirable de manière à former un petit boudin bien serré. Regardez la vidéo suivante pour bien voir le geste:

- Faire de même pour chaque blanc de pintade.

Cuisson:

1/ Méthode traditionnelle: faire chauffer une casserole contenant de l’eau. A ébullition plongez-y les boudins: **coupez le feu,** couvrez et laissez cuire 25 mn.

2/ <u>Méthode basse température</u>: il faut maintenant mettre ces boudins dans un sachet zippé contenant le moins d'air possible. Pour cela deux méthodes:

1. Soit vous avez une machine à mettre sous vide : suivez alors le mode d'emploi de votre appareil.
2. Soit vous ne possédez pas ce type d'appareil et vous allez alors utiliser la méthode suivante en plaçant d'abord vos boudins dans un sac zippé puis faire le maximum de vide (voir la vidéo ci dessous):

Pour la cuisson basse température 2 méthodes possibles:

1. Vous avez la chance de posséder un un thermoplongeur: immergez alors votre sachet dans le bain marie équipé du thermoplongeur et cuire 1h 30 à 68°.
2. Si vous n’avez pas de matériel spécialisé, une solution simple s’offre à vous: plongez votre sachet contenant les boudins de poulets dans un grand plat ou casserole rempli d’eau tiède (à environ 68°). Posez sur le sachet un poids pour éviter qu’il remonte à la surface (petite assiette contenant des billes de céramique par exemple): il faut que le sachet soit complètement immergé. Puis placez le plat au four ou la casserole sur le feu selon le mode de cuisson choisi. Attention à la température: pour la cuisson en casserole vérifiez avec un thermomètre que la température ne dépasse pas 70° ou si vous utilisez plutôt le four, thermostat entre entre **65°** et **70°.** Temps de cuisson:**1 h 30**.

- La cuisson terminée, ôtez les boudins de l’eau et enlevez le film étirable.

Sortir les boudins et retirez le film

Sauce:

- Dans un casserole versez 250 ml de fond de volaille et ajoutez la cuillère de fond de veau en poudre ainsi que les grains de poivre Sichuan. Faire réduire le mélange jusqu’à ce qu’il soit sirupeux. Filtrez la réduction pour ôter les grains de poivre Sichuan.
- Versez cette réduction dans une poêle avec une belle noix de beurre .Faire revenir à **feux doux** les boudins de

blancs de pintade dedans.

Faire revenir les boudins dans le fond de poulet

Dressage:

Le dressage est tout simple:

- Découpez les boudins en tranches de 2 cm d’épaisseur.
- Sur votre assiette déposez en long une belle cuillerée de poireaux puis les tranches de volaille.
- Terminez avec une cuillerée de réduction.

Film du dressage:

Suprêmes de pintade, fondue de poireaux