

Pintade en cocotte et potiron poêlé aux épices

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour la pintade

- 1 pintade
- 1 c. à soupe d'huile
- 12 cl de vin blanc
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 1 c. à café de cumin

Pour le potiron

- 800g de chair de potiron
- 1 c. à soupe d'huile de noix
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de graines de fenouil
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café de romarin haché
- poivre
- 1 petit morceau de gingembre



Préparation

- 1- Préchauffer le four à 220°C (Th 7).
- 2- Mettre la pintade dans une cocotte. La badigeonner d'huile et ajouter les herbes et le cumin. Couvrir et cuire au four pendant 45 minutes.
- 3- Couper le potiron en cubes et hacher le gingembre et l'ail.
- 4- Après 45 minutes de cuisson de la pintade, verser le vin blanc et continuer la cuisson 15 minutes. Laisser reposer 15 minutes à la sortie du four.
- 5- Pendant ce temps, faire revenir l'ail haché et le gingembre dans l'huile pendant 5 minutes, puis ajouter les cubes de potiron et les aromates (fenouil, cumin, romarin et poivre). Cuire 15 minutes en remuant régulièrement. Maintenir au chaud.