

PINTADE DES ÎLES



INGRÉDIENTS : 4x 



15 mn |  60 mn

- 1 pintade
- 1 barde de lard
- 125 g de beurre
- 2 pommes, 4 bananes, 1 mangue
- 50 g de poudre de coco
- 5 cl de rhum
- 2 verres de bouillon (eau + concentré)
- Sel, poivre

- ▶ Saler l'intérieur de la pintade.
- ▶ Glisser 25 g de beurre dans le ventre. Barder. Ficeler.
- ▶ Faire rôti en cocotte dans le beurre. Saler. Poivrer en cours de cuisson.
- ▶ Au bout de 20 mn, retirer la pintade. La découper. Remettre les morceaux dans une cocotte. Faire chauffer pendant une ou deux minutes. Arroser de rhum tiédi et faire flamber.
- ▶ Ajouter le bouillon, les pommes pelées, épépinées, coupées en tranches, les bananes en rondelles, la mangue en dés.
- ▶ Couvrir. Terminer la cuisson à feux doux.
- ▶ Au moment de dresser, saupoudrer avec la coco.

SAVEL

Saint Sébastien - BP 20 - 29870 Lannilis - France
Tél. +33 (0)2 98 04 01 05 - Fax +33 (0)2 98 04 07 49
Fax export +33 (0)2 98 04 88 40

contact@savel.fr - www.savel.fr

HISTOIRE DE PASSION