

FILETS DE PINTADE

À LA GRAINE DE PAVOT



Photo non contractuelle.

INGRÉDIENTS : 4x



10 mn



35 mn

- 4 filets de pintade
- 4 tranches de lard
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée
- Sel
- 12 tomates cerises
- 1 citron
- 200 g de mesclun
- 50 g de graine de pavot
- 1 petit verre à moutarde d'eau bouillante
- Quelques gouttes de Tabasco
- Poivre au moulin

- Saupoudrer les filets de pintade avec les graines de pavot sous le grill du four 8 mn de chaque côté.
- Mélanger le citron pressé, l'huile d'olive, quelques gouttes de Tabasco, la ciboulette et l'eau bouillante, saler et poivrer au moulin.
- Faire griller les tranches de lard.
- Servir en accompagnement d'un mesclun de salade et tomates cerises.

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