




Cuisinez santé

avec les



Recette élaborée par
Madame
Monique Vallerand
chef-propriétaire
du restaurant
l'Amuse-Bouche
de Kamouraska

Suprêmes de pintade à la moutarde au miel déglacé au Charles-Aimé Robart accompagné de bourchons de pommes de terre blanches et de concombres de courgettes

À prévoir		
2	suprêmes de pintade*	2
	poivre noir moulu, au goût	
	sel de mer, au goût	
75 ml	beurre	5 c. à table
125 ml	huile d'olive	12 tasses
3	pommes de terre blanches	3
2	bois d'oy, coupés en deux	2
1	courgette jaune	1
1	courgette verte	1
14	oignon jaune, en rondelles	14
1	échalote grise, hachée	1
10 ml	moutarde au miel**	2 c. à thé
5 ml	concombre de ciboulette frais biologique**	1 c. à thé
20 ml	Charles-Aimé Robart** (Bovison alcoolique de saveur d'érable)	14 tasses
20 ml	bouillon de bœuf	14 tasses
15 ml	sau	1 c. à table

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Déglaçer la pintade sans enlever la peau.
- Assaisonner au goût les suprêmes de pintade de sel et de poivre des deux côtés.
- Faire dorer les suprêmes de pintade des deux côtés dans 1 c. à table de beurre et 2 c. à table d'huile d'olive.
- Cuire au four environ 20 à 30 minutes à saisir la cuisson.

Bourchons de pommes de terre

- Faire des bourchons à l'aide d'un vide-pomme enfoncé dans la pomme de terre. Disposer sur une tôle à cuisson avec 2 c. à table de beurre fondu mélangé à 4 c. à table d'huile d'olive.
- Cuire au four environ 20 minutes. Les tourner à mi-cuisson et déposer les boîtes d'oy sur la table pour les 10 dernières minutes de cuisson.

Courgettes de concombres

- Faire des concombres de courgettes à l'aide du vide-pomme comme pour la pomme de terre et la couper en rondelles par la suite.
- Faire revenir l'oignon jaune et les concombres dans 1 c. à table de beurre et 1 c. à table d'huile d'olive.
- Braiser légèrement et cuire jusqu'à ce que les oignons soient transparents.




Assaisonnement

- Faire revenir l'échalote grise dans 1 c. à table de beurre et 2 c. à table d'huile d'olive.
- Ajouter le concombre de ciboulette et la moutarde au miel.
- Ajouter le Charles-Aimé Robart, le bouillon de bœuf et le sau. Porter à ébullition. Y déposer les suprêmes de pintade et laisser mijoter quelques minutes.
- Servir les suprêmes de pintade accompagnés des bourchons de pommes de terre et des concombres de courgettes.

* Riche et savoureuse, molle et normale, la saveur d'érable s'ajoute des chefs professionnels renommés. Le Domaine Au Lac s'élève à l'histoire, est une entreprise familiale qui a été créée par son grand-père, le fondateur de la région de Kamouraska. L'histoire de cette région est le fruit de la persévérance de la saveur d'érable et donne son goût unique et merveilleux à la pâte à pain. Cette recette met également en valeur plusieurs autres produits régionaux tels que les amandiers au miel de Charles-Aimé Robart de Kamouraska, le concombre de ciboulette de Terroirs de Saint-Jovite et les suprêmes de pintade de la Ferme d'Alain et de la Compagnie de Kamouraska.

Plus d'inspiration!
Nécessaire à l'échelle de l'apprentissage et de la recherche de l'école de la région de Kamouraska et de la région de Kamouraska.

Vous pouvez retrouver les recettes sur notre site Internet au WWW.SAVEURSSLS.COM

29-05934-1

Le défi des chefs

L'Avantage
42 000 copies

1^{er} avril 2007