



Filet de pintade aux chicons et croquettes



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

beurre

4 Filets de pintade

chicon

1 cuillère à soupe de miel

sel et poivre

genièvre (un bon trait)

2 cuillères à soupe ciboulette (hachée)

Méthode de préparation

- 1.** Chauffez le beurre dans une poêle et déposez les filets de pintade avec la peau vers le bas dans le beurre très chaud. Faites dorer. Retournez-les et laissez-les aussi cuire doucement de l'autre côté.
- 2.** Retirez la viande de la poêle et réservez-la.
- 3.** Versez le miel dans la poêle et faites-le cuire très brièvement.
- 4.** Ajoutez les chicons. Salez et poivrez.
- 5.** Déposez la pintade sur les chicons. Placez le couvercle sur la poêle et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes à feu doux.
- 6.** Arrosez de temps en temps avec un trait de genièvre.
- 7.** Chauffez l'huile de la friteuse et cuisez les croquettes.
- 8.** Retirez la pintade de la poêle et réservez au chaud.
- 9.** Ajoutez la ciboulette aux chicons et mélangez délicatement. Remplacez la pintade par-dessus.
- 10.** Servez immédiatement avec les croquettes.