



Cuisses de pintade en papillote aux petits légumes

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 cuisses de pintade
- 300 g de haricots verts
- 2 échalotes
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 pomme
- 2 carottes
- Sel, poivre

1. Préparer les haricots verts.
2. Emincer les échalotes.
3. Peler la pomme et la couper en lamelles.

4. Peler les carottes puis les couper en copeaux avec un épluche-légumes. Préchauffer le four au thermostat 7 (210°).
5. Posez chaque cuisse de pintade sur une feuille de papier d'aluminium et refermer les papillotes. Faire cuire 20 mn au four.