



Pintade aux agrumes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

- 2 pintades
- 3 cl d'huile d'arachide
- 80 g de beurre
- 2 citrons jaunes
- 3 citrons verts
- 4 oranges
- 60 g de sucre
- 3 cl de vinaigre
- 80 g de crème fraîche
- 450 g de riz long
- Sel, poivre

1. Saler et poivrer l'intérieur des pintades. Les brider.
Dans une grande cocotte, les faire dorer doucement avec l'huile et le beurre chauds.
2. Presser le jus des citrons jaunes, d'un citron vert et de deux oranges. Les verser dans la cocotte. Ajouter le sucre et le vinaigre. Couvrir et laisser cuire 45 min à petit feu en retournant les pintades deux ou trois fois en cours de cuisson. Les sortir et les réserver au chaud.

3. Faire réduire le jus de cuisson de moitié. Ajouter la crème fraîche et laisser épaissir quelques instants. Rectifier l'assaisonnement.
4. Servir la pintade découpée sur un lit de riz créole. Décorer avec le reste d'agrumes pelés à vif et coupés en quartiers.