

# PINTADE AU CHOU

Pour 4 personnes

## Ingrédients

Pintade : 1

Chou vert : 1

Carottes : 2

Oignons : 2

Ail : 2 gousses

Bouquet garni : 1

Poitrine fumée : 100 g

Huile d'olive : 2 cuil. à soupe d'huile

Sel, poivre

Salez et poivrez l'intérieur de la pintade.

Coupez le chou en quatre, éliminez les feuilles flétries. Lavez-le et faites-le blanchir 20 minutes à l'eau bouillante salée. Épluchez les oignons et les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez et ciselez les gousses d'ail. Coupez la poitrine fumée en petits lardons.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites dorer la pintade de tous côtés.

Puis, retirez-la sur un papier absorbant, jetez l'huile de la cocotte.

Mettez les lardons dans la cocotte et faites-les revenir. Ajoutez les oignons et les carottes et laissez blondir quelques minutes sur feu modéré en les remuant.

Remettez la pintade dans la cocotte.

Mouillez alors avec 1/2 litre d'eau chaude. Ajoutez l'ail et le bouquet garni.

Égouttez le chou et ajoutez-le dans la cocotte. Laissez mijoter 45 minutes.

Dressez la pintade sur un plat creux de service, entourez-la de sa garniture de chou, nappez le tout du jus de cuisson, et servez aussitôt.