RECETTE · AUTOMNE, FOUR COMBI-VAPEUR

Suprêmes de pintade aux marrons et choux de Bruxelles, jus à l'Œil-de-Perdrix

PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	PORTIONS
25 min	35 min (+ 5 min de repos)	Facile	4 personnes

Le suprême de pintade est une viande fine et maigre, qui sèche vite au four classique. Le four combi-vapeur associe air chaud et humidité : la chair reste nacrée et juteuse à cœur pendant que la peau dore, et la garniture d'automne cuit dans le même plat. Une finition courte à chaleur sèche rend la peau croustillante.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

POUR LA PINTADE

Suprêmes de pintade avec la peau (env. 180 g chacun)	4
Beurre, ramolli	30 g
Thym frais, effeuillé	4 brins
Huile de colza	1 c. à s.
Sel, poivre du moulin	au goût

POUR LA GARNITURE

Choux de Bruxelles	500 g
Marrons cuits, épluchés (sous vide ou surgelés)	300 g
Échalotes	4
Lard paysan, en petits lardons	80 g
Miel de fleurs	1 c. à c.

POUR LE JUS

Œil-de-Perdrix de Neuchâtel	1 dl
Fond de volaille	2 dl
Beurre froid, en dés	20 g

PRÉPARATION

01 Tempérer et assaisonner la pintade
Sortez les suprêmes du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson. Séchez soigneusement la peau avec du papier absorbant. Mélangez le beurre ramolli avec la moitié du thym, glissez-en une noisette sous la peau de chaque suprême, puis salez et poivrez des deux côtés.

02 Préparer la garniture
Retirez les premières feuilles des choux de Bruxelles, recoupez la base et coupez-les en deux. Épluchez les échalotes et coupez-les en quartiers. Réglez le four en mode 100 % vapeur à 100 °C, déposez les choux dans un bac perforé et précuisez-les 6 minutes : ils restent bien verts et croquants.

03 Saisir la peau
Dans une poêle bien chaude avec l'huile, posez les suprêmes côté peau et laissez dorer 3 à 4 minutes sans les déplacer. Retirez-les sans les retourner. Gardez la poêle et ses sucs pour le jus.

04 Cuire en mode combiné
Dans un plat allant au four, mélangez les choux précuits, les marrons, les échalotes, les lardons, le miel et le reste du thym. Posez les suprêmes dessus, peau vers le haut. Enfournez en mode air chaud et vapeur combinés à 160 °C, humidité moyenne, pour 18 à 22 minutes, jusqu'à 70 °C à cœur.

05 Dorer la peau
Passez en mode air chaud sans vapeur, ou en gril air chaud, à 220 °C pendant 4 à 5 minutes : la peau devient croustillante et les marrons caramélisent légèrement. Sortez le plat, couvrez les suprêmes d'une feuille de papier cuisson et laissez-les reposer 5 minutes.

06 Préparer le jus
Pendant le repos, remettez la poêle sur feu vif, déglacez avec l'Œil-de-Perdrix en grattant les sucs, puis laissez réduire de moitié. Ajoutez le fond de volaille et le jus rendu dans le plat, réduisez à nouveau d'un tiers. Hors du feu, montez le jus avec le beurre froid en fouettant, puis rectifiez l'assaisonnement.

07 Dresser
Tranchez les suprêmes en biais en trois ou quatre morceaux. Répartissez la garniture dans des assiettes chaudes, posez la pintade par-dessus et versez le jus à côté, jamais sur la peau, pour qu'elle reste croustillante jusqu'à la table.

L'ASTUCE DU CHEF

Le secret d'une peau croustillante tient en trois gestes : une peau bien sèche avant la cuisson, une finition de quelques minutes à chaleur sèche sans vapeur, et le jus versé à côté de la viande, jamais dessus. Sortez la pintade à 70 °C à cœur : pendant le repos, la température monte encore de deux à trois degrés.

Suprêmes de pintade aux marrons et choux de Bruxelles, jus à l'Œil-de-Perdrix