

Il y a bien Longtemps

La Pintade

En Bref

La pintade fait partie des gallinacés, aux côtés notamment de la poule, la caille, le faisan, etc. Elle trouve son **origine en Afrique**, où on la rencontre encore parfois à l'état sauvage.

Elle **est connue depuis 2000 ans**. Elle tient son nom actuel du portugais "pintado", qui signifie "bigarré". Ce nom lui a été attribué en référence à **ses plumes grises tachetées de blanc**. La pintade est abattue au bout de 77 jours minimum, au bout de 94 jours pour les volailles Label Rouge.

Il est préférable de consommer des pintades fermières, qui sont issues de productions de qualité. De nombreux élevages sont certifiés Label Rouge : une pintade sur cinq possède ce label. Ce label garantit une alimentation constituée essentiellement de céréales et de matières végétales, une faible densité de volaille au m² et un élevage en plein air



La pintade possède des qualités nutritionnelles très intéressantes. Elle est tout **d'abord peu calorique**, puisque 100 g de viande cuite n'apportent que **155 calories**. Elle fait par ailleurs partie des viandes les plus maigres, avec seulement **5 % de matière grasse**. Ces graisses, les lipides (6,4 g pour 100 g de viande), sont par ailleurs essentiellement constituées d'**acides gras insaturés**, qui ont des effets bénéfiques pour le corps, en particulier pour la santé cardiovasculaire. C'est ainsi un aliment pauvre en cholestérol. La pintade est la volaille qui renferme le plus de **protéines : 23 g pour 100 g** de viande

Provenance

La France est un des principaux producteurs européens

Quel Prix

Environ 7 à 10 Euros le Kilo

Saison

Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet

Côté Cuisine

Pour choisir la pintade, il faut vérifier la couleur de sa peau : elle doit être de **couleur orange-brun**. Le poids, pour une pintade entière doit se situer **entre 1,2 kilo et 1,6 kilo**. Il faut compter environ 120 g par personne.. La pintade fermière, révélera mieux les qualités gustatives de cette volaille. Elle est vendue en découpe, entière ou effilée, c'est-à-dire découpée en tranches très fines.

On peut l'acheter aussi bien en frais qu'en surgelé. La pintade se prépare de plusieurs manières. On peut tout d'abord la rôtir au **four**. Elle se prépare également à la **cocotte**, braisée (couvercle fermé) ou sautée (sans couvercle). Au four comme à la cocotte, il faut compter **25 minutes de cuisson** pour 500 g de viande. Il faut prolonger un peu ce temps de cuisson si la pintade est farcie

Elle est également délicieuse en **fricassé**, ou encore grillée au **barbecue**.

Il faut éviter de faire cuire la pintade trop longtemps, en particulier au four, sinon sa viande **se dessèche**. Pour éviter cela, on peut déposer un petit bol contenant de l'eau, à côté du plat dans le four. Il est également bon d'arroser la pintade deux ou trois fois avec son jus pendant la cuisson.