

## Pintade et potimarron rôtis à la poudre de pain d'épices



Quantité	<b>4 à 6 personnes</b>
Préparation	<b>45 min</b>
Cuisson	<b>2 h 40 min</b>
Coût de la recette	<b>Abordable</b>
Niveau de difficulté	<b>Intermédiaire</b>

### Ingrédients

pour Pintade et potimarron rôtis à la poudre de pain d'épices

- 1 pintade label rouge
- 1 quart de potimarron bio
- 6 pommes bio
- Sucre vanillé
- 4 c. à soupe de sirop d'érable
- Huile d'olive
- Sel, Poivre
- Pour le pain d'épices:
- 220 g de farine de riz complet
- 30 g de farine de châtaigne
- 30 g de vergeoise brune
- 1 c. à café de mélange à pain d'épices
- 1 pincée de sel
- 25 cl de lait de vache ou végétal
- 250 g de miel liquide
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

### Préparation

pour Pintade et potimarron rôtis à la poudre de pain d'épices

- 1** Préparez le pain d'épices:
- 2** Préchauffez le four à 150 °C (t. 5). Dans un saladier, mélangez la farine de riz et la farine de châtaigne, le sucre, les épices et le sel. Portez le lait à ébullition puis, hors du feu, ajoutez le miel. Mélangez pour le faire fondre puis ajoutez le bicarbonate. Mélangez bien puis versez le mélange dans le saladier. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger. Mélangez pour obtenir une pâte homogène, sans grumeaux. Huilez légèrement un moule à cake puis versez-y la pâte. Enfourez pour 1 h. A la fin de la cuisson, laissez refroidir. Coupez des tranches fines et faites-les sécher au grille-pain. Mettez-les dans le bol d'un mixeur et réduisez-les en une poudre fine. Réservez.
- 3** Préparez la pintade:
- 4** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mettez la pintade dans un plat, huilez-la puis salez et poivrez. Versez un peu d'eau dans le plat et enfourez pour 1 h environ (selon le poids de la bête). 15 minutes avant la fin de la cuisson, badigeonnez la pintade de 2 c. à soupe de sirop d'érable et saupoudrez de poudre de pain d'épice. Enfourez et terminez la cuisson.
- 5** Préparez la garniture:
- 6** Coupez le potimarron en tranches sans l'épluchez. Déposez-les dans une poêle avec un fond d'huile d'olive.

Faites-les dorer des deux côtés puis couvrez afin de faire cuire à l'étouffée. Faites cuire ainsi une vingtaine de minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, arrosez-les de sirop d'érable et saupoudrez de pain d'épices. Lavez-les pommes et coupez-les en fins quartiers sans les épilucher. Faites-les cuire à la poêle dans un fond d'huile pendant 15 min environ. Saupoudrez-les de sucre vanillé avant de servir.

7

Servez:

8

Dressez dans un plat de services la pintade, le potimarron rôti et les pommes. Arrosez de jus de cuisson de la pintade et du reste de poudre de pain d'épices.

## Astuces

pour Pintade et potimarron rôtis à la poudre de pain d'épices

---

Vous pouvez réaliser le pain d'épices à l'avance. Si vos fruits et légumes ne sont pas bios, prenez soin de les épilucher. Vous pouvez également accompagner la pintade de marrons.