

FRICASSÉE DE PINTADE À LA CATALANE, ARTICHAUTS POIVRADE ET COPPA GRILLÉE

Par le chef Stéphane MAUDUIT
du restaurant LA BASTIDE ODÉON
75006 Paris

Type : Plat - **Difficulté** : Facile

Préparation : 110 minutes - Cuisson : 90 minutes

INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes)

1 pintade d'environ 1,2 kg
8 tranches de Coppa assez fines
2 carottes
2 oignons
1 bouquet garni
20 gousses d'ail
3 citrons
10 cl de Banyuls
10 pièces d'artichauts poivrade (2 bottes)
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
Sel et poivre



PRÉPARATION

Faites découper la pintade en 8 par votre boucher, garder les carcasses.

Eplucher, laver et tailler les carottes et les oignons en petits dés.

Peler et couper en 2 les artichauts dans le sens de la longueur.

Dans une sauteuse, faire revenir les carcasses avec 1/3 des oignons et le bouquet garni, mouiller avec de l'eau à hauteur et laisser cuire 45 minutes. Filtrer le bouillon, réserver.

Dans une cocotte, faire revenir la pintade à l'huile jusqu'à coloration, assaisonner, retirer la volaille et mettre les carottes, 2/3 des oignons et la coppa jusqu'à légère coloration.

Rajouter la pintade et le bouillon. Couvrir et laisser cuire 15 minutes à frémissement.

Ajouter les artichauts et laisser cuire à nouveau 10 minutes.

Peler les gousses d'ail, les couper en 2 et enlever le germe. Les placer dans une petite casserole d'eau froide, porter à ébullition et laisser cuire 2 minutes, égoutter.

Couper les citrons à vif et prélever les quartiers sans laisser de peau blanche.

Débarrasser la volaille et les légumes, filtrer le jus de cuisson.

Mettre le Banyuls à flamber dans une casserole, ajouter le jus de cuisson, l'ail et les citrons. Laisser réduire 5 minutes, rectifier l'assaisonnement et ajouter tous les ingrédients.

Disposer les éléments en répartissant pour chaque convive.



ACCORD MET / VIN

Côtes Catalanes, Cuvée Marie-Laure 2016



RESTAURANT LA BASTIDE ODÉON
7 rue Corneille - 75006 PARIS
T. 01 43 26 03 65 - E-Mail : contact@bastideodeon.com
Site internet : www.bastideodeon.com