



👤 Laurianne Chignard Henneveu

📁 Diététicien · 44950290 5

☎ +33 6 17 67 85 45

✉ lchignard@gmail.com

📍 Nantes

## PINTADE RÔTIE AU CITRON



Accompagnez ce plat de fête d'une purée de patates douces ou de légumes racines rôtis. Vous pouvez préparer la viande en avance : en refroidissant, une couche de gras se formera au dessus de votre cocotte, vous pourrez ainsi dégraisser votre plat avec de le faire réchauffer au moment du service.

🍴 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 800 grammes de pintade, cuisse, crue
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 3 unités grandes de carotte, crue (495 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 10 grammes de curcuma, poudre
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Emincez l'oignon, couper les carottes en petits dès, ciseler le persil, écraser l'ail avec le plat du couteau
- 2° Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive
- 3° Ajoutez la pintade et faites la dorer toutes les faces, ajouter les épices et l'ail
- 4° Coupez les citrons 8 et mettez les sur la pintade
- 5° Ajoutez les carottes
- 6° Ajoutez un verre d'eau puis laissez mijoter 30 à 40 minutes à feu doux
- 7° Ajoutez les herbes avant de servir

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (268 g)	% AR
ÉNERGIE	82 kcal	219 kcal	11 %
PROTÉINES	11 g	30 g	59 %
GLUCIDES	4 g	10 g	4 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	192 mg	513 mg	21 %