



Pintade aux pruneaux et embeurrée de chou

**Pour 6 personnes.
Préparation 20 min**

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- 1 beau chou vert (d'un poids de 1,5 kg à peu près)
- 300 g de pruneaux d'Agen

Le volailler :

- 6 cuisses de pintade fermière
- 400 g de lardons

Le crémier :

- 150g de beurre

L'épicier :

- 20 cl de vin blanc sec
- 3 cuillères à soupe d'huile

Bien m'organiser : vous pouvez tout faire en avance, vous ferez tout réchauffer pour 15-20 minutes sur feu doux avant de passer à table.

1. **Commençons par l'embeurrée de chou.** Retournez votre chou pour mettre le pied (ou le cœur comme vous voulez) au-dessus : avec un grand couteau, tournez autour de ce cœur, les premières feuilles de chou vont partir toutes seules. Réservez-les pour une autre recette comme celle des petits farcis sur mon blog, sinon, jetez-les). Puis, coupez en 4 votre chou. Couchez chaque quatre-quart sur une de ses parties planes, vous pourrez facilement enlever le cœur en le coupant de « biais ». Ensuite émincez finement les feuilles de chou (au fur et à mesure que vous aurez coupé votre chou en petites lanières, vous les mettrez dans une passoire pour les laver).

2. Dans une grande casserole, faites fondre votre beurre et ajoutez votre émincé de chou. Faites cuire à couvert sur feu doux avec du sel et poivre pendant 45 minutes.
3. **Les pintades** : dans une cocotte, faites revenir sur feu vif les cuisses avec l'huile pour qu'elles se dorent pendant 5 minutes. Retournez-les régulièrement pour ne pas qu'elles brûlent. Puis baissez le feu et ajoutez les lardons avec le vin blanc sec et un verre d'eau (25 cl). Laissez mijoter doucement à couvert pendant 30 minutes. 5 minutes avant la fin, ajoutez les pruneaux.
4. A la fin de la cuisson des pintades, goûtez le jus. Rectifiez en sel et poivre et envoyez avec le chou (que vous aurez préalablement goûté aussi pour en rectifier l'assaisonnement !). Envoyez !

Pour un plat plus consistant, vous pourrez ajouter des pommes de terre. Dans ce cas, ne les prenez pas trop grosses et ouvrez-les en deux pour les mettre dans votre cocotte en même que les cuisses de pintade.