

La Pintade: Animal mythique!

SALADE DE PINTADE

Ingrédients:

Laitue romaine
Coriandre
Concombre
Tomates cerises
Fromage doux
Pintade confite aux fines herbes

Vinaigrette (8 portions):

100 ml d'huile d'olive
3 c. à c. de vinaigre balsamique et/ou
vinaigre de cidre de pomme
2 c. à c. de jus de citron
1 c. à c. de sauce tamari (alternative
au sel)
3 c. à c. de sirop d'érable ou miel
3 c. à c. de tahini (beurre de sésame)
1 c. à c. de moutarde de dijon
Poivre (plus goûteux si fraîchement
moulu)
3 gousses d'ail finement hachées
Gingembre finement haché (+ ou –
l'équivalent de l'ail)

Préparation:

- ~ Lavez, coupez et mélangez les ingrédients.
- ~ Au choix, faites réchauffer la pintade.
- ~ Ajoutez-y la vinaigrette.
- ~ Dégustez!

HISTORIQUE

La pintade tient ses origines d'Afrique où elle vit toujours en liberté. Si on la trouve aujourd'hui à l'état sauvage dans plusieurs autres régions du monde, c'est qu'on l'y a introduite.



Le départ, les Égyptiens, les Grecs et les Romains en consommaient, mais c'est aux Portugais que l'on doit son nom. Ils l'avaient baptisé « poule peinte » ou « *pintada* » à cause des couleurs de son plumage.

PROPRIÉTÉS NUTRITIVES

Apport calorique : 168 Kcal/100g

La pintade a la propriété d'être moitié volaille moitié gibier. Elle est d'ailleurs connue et recherchée pour son goût subtil, sa saveur et sa légèreté qui la différencient des autres volailles.

La pintade est la moins calorique des viandes, tout juste après la dinde.

De plus, elle est plus riche en protéines que les autres volailles, contient moins d'eau et se conserve plus facilement. Elle est faible en matières grasses et en cholestérol. Bref, elle présente de nombreux avantages face aux autres animaux à plumes et constitue donc un choix judicieux et savoureux. Quoi demander de mieux!?!

SAVIEZ-VOUS QUE...?

La Pintade fait l'objet d'une légende dans la mythologie grecque? En effet, selon la légende, cet animal était le résultat de la métamorphose des sœurs de Méléagre en oiseaux. Artémis, déesse de la chasse, aurait changé ses sœurs en pintades après la mort de leur frère Méléagre, roi de Calydon, pour alléger leur peine. Malgré ces efforts, les larmes laissèrent de petites taches blanches sur leur plumage gris...

Sources: Le Carré Fermier

La-pintade.com

Brunel, Jehl, Drouet, Portheau