

*Pintade Perle Noire
à l'indienne*



Les Trésors vivants se font la malle

Édition 2022 : l'Inde



www.tresorsvivantsducentre.com

Recette des 3^{ème} et
4^{ème} SEGPA du
collège Jean Renoir
Bourges (18)

Crédit photo : Julie Béal et les élèves



Cette opération est cofinancée par l'Union européenne.
L'Europe investit dans les zones rurales.



Pintade Perle Noire à l'indienne



- 1 pintade Perle Noire
- Marinade : huile d'olive, oignon blanc, thym, laurier, piment d'Espelette
- Garam massala
- Curry
- Curcuma
- Gingembre moulu
- 300g de riz basmati
- 2 oignons
- 250 mL de lait de coco
- Noix de cajou
- 200g de lentilles corail
- 2 tomates
- ½ citron vert
- 20 cl de crème liquide

Pour la pintade : Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients avec deux c. à soupe de Garam massala. Enduisez la pintade avec et laissez reposer quelques heures. Cuisez votre pintade dans un four à 180°C pendant 1h15. Pensez à l'arroser régulièrement pendant la cuisson.

Pour le riz basmati à l'indienne : Faites revenir un oignon, une c. à soupe de curry, 2 c. à soupe de curcuma et le riz dans un mélange d'huile d'olive et de beurre pendant 5 mn. Couvrez d'eau et laissez cuire à feu doux pendant 30 mn. Ajoutez le lait de coco en fin de cuisson, puis quelques noix de cajou grillées.

Pour le Dhal : Lavez les lentilles, versez-les dans une casserole et couvrez-les d'eau froide. Ajoutez du sel, et faites cuire 20 à 25 mn. Retirez l'écume au fur et à mesure. Émincez l'oignon très finement, et faites-le revenir dans du beurre. Ajoutez 1 c. café de Garam massala, 1 c. café de curcuma, 1 c. café de gingembre et un peu d'eau, laissez cuire 5 mn. Coupez les tomates en petits dés, ajoutez-les dans la poêle avec le jus du citron et la crème puis laissez cuire 10 mn. Servez avec un filet d'huile d'olive et du persil.