

Gigolettes de pintadeau

Le tout en BIO

Recette proposée par des cuisiniers des collèges drômois participants à l'opération « manger mieux, manger bio »

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES :

Pour la marinade :

60 g de miel	6 g muscade en poudre
6 cl huile olive	Sel poivre
60 g moutarde forte	60 g tapenade
6 g coriandre en poudre	60 g abricot secs confits en dés
6 g cumin en poudre	1 kg de cuisses de pintadeau
6 g cannelle en poudre	120 g de crépines

RECETTE :

Mélanger le miel, l'huile et la moutarde dans un saladier. Badigeonner les morceaux de pintadeau avec cette préparation.
Enrober chaque morceau de volaille de tapenade et d'abricots en dés.
Mélanger toutes les épices dans un bol. Saupoudrer chaque morceau de pintadeau de cette garniture aromatique.

Habiller chaque morceau de volaille de crépine.

Réserver au frais 4 h.

Cuire au four th.7 (210°) pendant 20 mn.

Ce plat peut être accompagné d'un riz sauvage ou de pâtes fraîches. Il peut être consommé froid sur un lit de salade mêlée.

Bon appétit

Plat BIO

Agence
BIO