



FERME DU PARC  
72 350 ST DENIS D'ORQUES  
TEL : 02.43.88.21.31

*Avec le lin, c'est la nature  
qui vous fait du bien*



# *Ferme du Parc*

## *Idée recette*

### *Pintade au chou*

#### **Ingrédients**

1 pintade  
1 chou vert  
2 oignons  
150 g de carottes  
3 gousses d'ail  
200 g de lard fumé  
30 g de beurre  
3 cuillères à soupe d'huile  
1 bouquet garni  
Sel fin  
Poivre noir du moulin

Eplucher le chou, le laver, le couper en quartiers et le faire blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 20 min. L'égoutter. Peler les oignons et les carottes, puis les émincer en rondelles. Peler les gousses d'ail et les hacher. Couper le lard en dés. Faire dorer la volaille avec le beurre et l'huile, dans une cocotte. Lorsqu'elle est bien colorée, saler et poivrer. Ajouter les carottes et les oignons. Laisser mijoter pendant quelques minutes. Ajouter le chou. Mouiller avec 20 cl d'eau. Ajouter l'ail et le bouquet garni. Prolonger la cuisson, à couvert, sur feu doux, pendant 40 minutes. Dresser la préparation sur un plat chaud. Servir aussitôt.