



## Suprême de pintade aux asperges rôties

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Le suprême de pintade rencontrant les asperges blanches. Le mariage de l'année.

### INGRÉDIENTS :

- 4 suprêmes de pintade
- 20 asperges blanches
- Gros sel
- Sel fin
- Poivre du moulin
- Huile d'olive
- 50 g de beurre
- 20 cl de fond de volaille
- 200 g de fèves

Pour **4** personnes

## Réalisation de la recette :

**Pour cette recette**, il vous faut des suprêmes de pintade. **J'ai privilégié du label rouge dont l'élevage est de 94 jours minimum et élevé en plein air**. Les asperges viennent d'un producteur local. Une recette 100 % française et locale. Les bonnes choses ne sont-elles pas les plus simples ?

Pour commencer, il faut éplucher les **asperges blanches**. Mettre de l'eau dans une casserole et une cuillère à soupe de gros sel. **Plonger les asperges dans l'eau bouillantes** et les cuire. Elles doivent **rester légèrement fermes** sous les doigts. **Après cuisson**, les plonger dans une eau glacée pendant 5 minutes. Les égoutter et les réserver au réfrigérateur. **Ecosser les fèves**. Mettre de l'eau dans une casserole et y ajouter une cuillère à café de gros sel. Les cuire 2 minutes dans l'eau bouillante. **Les refroidir** dans une eau froide. Éplucher les fèves pour ôter leur peau. Dans un sautoir, y verser un filet d'huile d'olive et une noix de beurre. **Faire cuire sur un feu moyen les suprêmes de pintade**. Il est préférable de **commencer leur cuisson** sur le côté peau. Au bout de 5 à 6 minutes, les assaisonner et les retourner. **Baisser le feu au minimum**, assaisonner à nouveau et couvrir le sautoir. **Laisser cuire pendant 10 minutes maximum**.

Au bout des 10 minutes, **vérifier la cuisson en les piquant**. Il faut qu'ils restent légèrement rosés à cœur. Vous pouvez vous aider d'une sonde à piquer et atteindre la température de 59 °C. **Débarrasser dans une assiette avec un film étirable dessus** et les réserver au chaud. Le film étirable va permettre de garder la chaleur mais surtout éviter que les suprêmes se dessèchent. **Remettre le sautoir sur un feu vif sans le dégraisser au préalable**. Y mettre les asperges cuites et les faire rôtir quelques minutes. **Ajouter le fond de volaille et assaisonner**. Ôter les asperges dans une assiette et ajouter les fèves dans la sauce. **Cuire 1 minute à feu vif** pour la rendre sirupeuse. Dresser : déposer vos asperges dans le fond de l'assiette, ajouter dessus le suprême de pintade et verser avec un peu de fève et la sauce autour du suprême.

Remarque : si vous n'avez pas assez de place pour y mettre toutes vos asperges dans votre poêle. Renouveler l'opération pour plus de facilité.