



RECETTE

RAGOUT DE PINTADE

INGRÉDIENTS (Pour 20 personnes)

- 5 PINTADES
- DÉCOUPER EN MORCEAUX
- NETTOYER ET RINCER LES MORCEAUX AVEC DE L'EAU CHAUDE VINAIGRÉE
- METTRE LES MORCEAUX DANS UNE MARINADE «TOUT TREMPÉE »
- (MÉLANGER D'HERBES, AIL, CIVE, POIVRON, GIROFLES, POIVRE ROUGE, PERSIL, THYM)
- HUILE, BEURRE
- 2 TOMATES ET 2 OIGNONS

PRÉPARATION

Faire sauter les morceaux dans 4 cuillères huile et un morceau de beurre environ 100 gm.

Couvrir la casserole et laisser suer

Arroser de temps en temps avec le jus de la marinade et le jus de 2 citrons pressés

Faire une sauce avec de l'oignon, des tomates en quartier et tranches de poivron

Laisser mijoter à feu doux
Rectifier l'assaisonnement si besoin

Si vous avez des allergies ou des intolérances, veuillez nous en informer.