

# Cuisse de pintade à l'estragon et écrasé de 3 légumes

 cuisinedegut.net

## INGRÉDIENTS

2 personnes

*4 carottes*  
*1 beau panais*  
*1 grosse pomme de terre*  
*2 cuisses de pintade*  
*1 oignon*  
*100 gr de bacon Bio*  
*20 cl de vin blanc sec*  
*1 petite boîte de champignons émincés*  
*10 cl de bouillon de légumes ou de volaille maison de préférence*  
*1 cuillère à café bombée de Maïzena*  
*Estragon séché*  
*Huile d'olive*  
*Beurre doux*  
*1 grosse cuillère à soupe de crème fraîche semi épaisse Elle & Vire*  
*2 grosses gousses d'ail*  
*Fleur de sel, poivre au moulin*



## PRÉPARATION

1. Eplucher les légumes, les laver et les couper en morceaux.
2. Faire cuire les légumes et une gousse d'ail épluchée dans de l'eau bouillante durant **45 minutes environ**
3. Ecraser ensuite les légumes en purée. Ajouter une noix de beurre, la crème et mélanger le tout. Saler et poivrer et réserver
4. Eplucher l'oignon et la 2ème gousse d'ail et les ciseler
5. Couper le bacon en morceaux
6. Mettre un filet d'huile dans une cocotte et faire revenir le bacon et les oignons et l'ail.
7. Lorsqu'ils sont dorés, débarrasser le tout dans une assiette.
8. Mettre les cuisses de pintade à la place et les faire dorer.
9. Une fois les cuisses dorées, ajouter dans la sauteuse les oignons, l'ail et le bacon mis de côté
10. Ajouter le vin blanc et le bouillon. Délayer la Maïzena dans un peu de vin blanc et l'ajouter à la sauce. Remuer.
11. Saler (pas trop) et poivrer.
12. Saupoudrer le tout généreusement d'estragon séché

13. Ajouter les champignons après avoir retiré l'eau
14. Couvrir et laisser cuire tranquillement à **feu doux** pendant **45 minutes**. Retourner les cuisses en cours de cuisson
15. Réchauffer l'écrasée de légumes au micro ondes durant **2 minutes**.
16. A l'aide de deux grosses cuillères à soupe former des quenelles avec l'écrasée de légumes
17. Servir 3 quenelles de cette écrasée de légumes dans chaque assiette
18. Ajouter une cuisse de pintade et arroser le tout de sauce
19. Servir le reste de l'écrasée de légumes à part avec avoir ajouter quelques champignons sur le dessus.
20. Donner un tour de moulin à poivre
21. Servir et déguster aussitôt.

## CONSEILS ET ASTUCES

---

1- Ne pas trop saler car à cause du bacon

3- Surveillez bien votre cuisson et ajoutez un peu de bouillon en cours de cuisson si nécessaire. La sauce ne doit pas être ni trop liquide ni trop épaisse ajustez là