



# PINTADE AU CHOU POINTU

## INGRÉDIENTS

- 1 chou pointu
- 1 pintade
- 1 botte de carottes
- du beurre
- sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN  
TEMPS DE CUISSON : 2H40MN  
TEMPS TOTAL : 3H

## PRÉPARATION

*Mettez la pintade dans une casse avec un peu d'eau ou de bouillon maison.*

*Enfournez-la 2 h à 150°.*

*Pendant ce temps, lavez le chou. Détaillez-le en lamelles. Grattez ou pelez les carottes. Coupez-les en dés.*

*Mettez dans une grande poêle le chou et les carottes, arrosez d'un ou deux verres d'eau ou de bouillon maison.*

*Couvrez et laissez cuire doucement à l'étouffée jusqu' à ce que ce soit cuit et en fonction de vos goûts.*

*Pour ce type de plat, il faut un chou très fondant.*

*Comptez une bonne demi-heure de cuisson, voire quarante minutes.*

*Salez et poivrez en fonction de vos goûts.*

*Sortez la pintade du four, coupez-la en morceaux. Poivrez et salez.*

*Déposez dans un plat les légumes et les morceaux de viande. Servez de suite.*