



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
M devise : Vite, beau et bon !*



Suprêmes de pintade au miel

Voici une recette très simple de suprêmes de pintade caramélisés au miel. Je les ai accompagné d'un petit médaillon de potiron, juste cuit à l'eau salée et relevé des quelques pois de réduction de balsamique, d'une rosace de compote d'airelles aux épices de Noël (recette [ici](#)) surmontée d'une demi poire et d'une petite purée. C'était délicieux !!



INGREDIENTS : 4 personnes

4 suprêmes de pintade
3 càs de miel
3 càs de vinaigre balsamique à la figue
100 ml de jus de pomme
Beurre
Sel, poivre

PREPARATION :

Poêler les filets de pintade dans un peu de beurre et les laisser cuire doucement, saler et poivrer. Dès qu'ils sont cuits, les enlever de la poêle et les conserver au chaud.
Déglacer la poêle avec le vinaigre balsamique, le jus de pomme, ajouter le miel et laisser réduire et caraméliser quelques instants.
Napper de sauce les filets de pintade et servir bien chaud avec les accompagnements.

Les Délices de Mimm

<http://www.delicesdemimm.com/>