Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Pintade rôtie, figues caramélisées au sucre de canne et thym

La pintade rôtie se dore doucement au four pendant que des figues juteuses caramélisent au sucre de canne, libérant des notes chaudes de caramel et une légère profondeur boisée. La peau devient croustillante, la chair reste moelleuse et le jus mêlé au thym frais crée une sauce généreuse qui nappe l'assiette. Cette recette simple et conviviale convient parfaitement à un dimanche d'automne en famille : tu peux la préparer en avance, enfourner et profiter d'un plat qui sent bon la maison. La texture fondante des figues, légèrement laquée, contraste avec le relief de la pintade pour un équilibre sucré-salé plein de caractère.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**65 min**	**Moyen**

Ingrédients

- 1 pintade entière (environ 1,2–1,6 kg), vidée et prête à cuire
- 12 figues fraîches (petites à moyennes), lavées et séchées
- 2 cuillères à soupe (≈30 g) de sucre de canne brut bio
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- 4 branches de thym frais (+ 4 petites pour la finition)
- 2 gousses d'ail, écrasées
- zeste et jus d'1/2 citron
- 100 ml de vin blanc sec ou de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique (facultatif)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sucre de canne brut

Scanner pour voir le produit

- 1 cuillère à café de sel fin
- 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante 190 °C si possible). Sors la pintade du réfrigérateur 20 minutes avant la cuisson pour qu’elle atteigne une température plus homogène.

Assaisonne l’intérieur et l’extérieur de la pintade avec le sel, le poivre et la moitié du thym. Glisse à l’intérieur les gousses d’ail écrasées et le zeste d’un demi-citron.

Fais chauffer une grande poêle allant au four avec l'huile d'olive et la moitié du beurre. Quand le beurre mousse, dore la pintade 6 à 8 minutes sur toutes les faces à feu vif pour obtenir une peau bien colorée.

Transfère la pintade dans un plat à rôtir, arrose d’un filet d’huile et enfourne pour 40 à 50 minutes selon le poids (compte environ 35 minutes par kg). Arrose de jus toutes les 15 minutes.

Pendant la cuisson, prépare les figues: coupe-les en deux, dispose-les côté pulpe vers le haut dans une petite poêle. Ajoute le sucre de canne brut, le reste du beurre et le thym, puis fais cuire à feu moyen en remuant doucement jusqu’à ce qu’elles rendent leur jus et commencent à caraméliser (4–6 minutes). Ajoute le jus de citron et le vinaigre balsamique si tu veux une pointe d’acidité.

Quand la pintade est presque cuite (quand un thermomètre indique 75 °C à la cuisse), verse le vin blanc ou le bouillon dans le plat et remets 5–8 minutes au four pour déglacer et concentrer les sucs.

Sors la pintade, laisse-la reposer 10 minutes sous une feuille de papier aluminium. Réchauffe légèrement les figues si nécessaire, et arrose-les d’un trait du jus de cuisson filtré pour lier les saveurs.

Découpe la pintade à la table, dispose des moitiés de figues caramélisées tout autour, parseme de thym frais et d’un peu de zeste de citron pour la fraîcheur.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une peau encore plus croustillante, augmente la température du four à 220 °C pendant les 5 dernières minutes. Utilise un thermomètre pour viande afin d’éviter de trop cuire la pintade. Si les figues caramélisent trop vite, baisse le feu et ajoute un trait d’eau pour récupérer le jus.