

Pintade rôtie au chou et aux deux fenouils



“ J’ai réalisé cette recette avec le demi-chou de la semaine dernière (Hum! Celui de la semaine d’avant la semaine dernière...). Celui qui ne voulait pas être cuisiné! Il s’était caché au fond du frigo. Il souhaitait laisser la place aux légumes de printemps... qui tardent! [Élo](#) et [Manue](#) sont venues déjeuner hier midi. J’avais préparé une quiche avec du roquefort. [Élo](#) n’aimant pas le roquefort, j’ai été sauvée par le reste de pintade de la veille! ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 à 6 personnes) :

- 1 pintade
- 1 bulbe de [fenouil](#)
- ½ [chou blanc](#)
- 2 c. à thé de graines de [fenouil aromatique](#)
- Huile d’olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Hachez finement le fenouil et le chou rincés et égouttés. Mélangez-les à l’huile d’olive. Assaisonnez. Déposez dans le fond d’une rôtissoire. *Je vous présente ma rôtissoire, quelque peu phallique, dénichée le week-end dernier dans une brocante strasbourgeoise.*

Badigeonnez la pintade d’huile d’olive. Salez-la. Posez-la sur les légumes. *Dans ce cas sur l’engin... Saupoudrez de graines de fenouil.*

Enfournez au grill (230-250°C) pendant 40 à 60 minutes ou le temps que les ailes se détachent sans résistance. Surveillez la cuisson et retournez la pintade si nécessaire!

Et Que Dire De Plus ?

→ Si vous le souhaitez, vous pouvez blanchir les légumes avant de les poser dans la rôtissoire ou encore les cuisiner à l’huile d’olive dans une grande poêle antiadhésive.