

1001 MANIÈRES

DE CUISINER LA PINTADE

Goûteuse et savoureuse, à mi-chemin entre la saveur des gibiers et des autres volailles, la pintade se décline au gré de toutes les envies : traditionnelle, à la vapeur, au wok, en papillotes, à la plancha, en poêlées, au barbecue, entière ou découpée la pintade se prépare en toutes occasions.

Les différents produits de Pintade



Pièce / Poids en gramme crue



Mode de cuisson

PINTADE ENTIÈRE

prête à cuire
850 à 1500*



FOUR • 210° • 60 à 75 min
COCOTTE • feu moyen • 60 à 75 min
GRILL • feu vif • 35 à 45 min

CHAPON DE PINTADE

Pintade chaponnée
prête à cuire
1800 à 2500



FOUR • 210° • 120 min
COCOTTE • feu moyen • 120 min

CUISSE DE PINTADE

Cuisse entière non désossée
présentée avec la peau
150-250



FOUR • 210° • 30 à 40 min
COCOTTE • feu moyen • 30 à 40 min
POËLE OU WOK • feu moyen • 25 à 30 min
GRILL • feu vif • 25 à 30 min
BARBECUE OU PLANCHA • 25 à 30 min

SUPRÊME DE PINTADE

Filet avec peau et
1^{er} manchon de l'aile
140-220



FOUR • 210° • 20 à 25 min
COCOTTE • feu moyen • 20 à 25 min
POËLE OU WOK • feu moyen • 15 à 20 min
GRILL • feu vif • 15 à 20 min
BARBECUE OU PLANCHA • 15 à 20 min

FILET DE PINTADE

Filet avec ou sans peau
80-120



FOUR • 210° • 20 à 25 min
COCOTTE • feu moyen • 20 à 25 min
POËLE OU WOK • feu moyen • 15 à 20 min
GRILL • feu vif • 15 à 20 min
BARBECUE OU PLANCHA • 15 à 20 min



Pièce / Poids en gramme crue

AIGUILLETTE DE PINTADE

Filet interne
20-30



FOUR • 210° • 10 à 15 min
COCOTTE • feu moyen • 10 à 15 min
POËLE OU WOK • feu moyen • 7 à 10 min
GRILL • feu vif • 7 à 10 min
BARBECUE OU PLANCHA • 8 à 10 min

HAUT DE CUISSE DE PINTADE

Partie supérieure de
la cuisse avec peau
90-140



FOUR • 210° • 30 à 40 min
COCOTTE • feu moyen • 30 à 40 min
POËLE OU WOK • feu moyen • 25 à 30 min
GRILL • feu vif • 25 à 30 min
BARBECUE OU PLANCHA • 25 à 30 min

PILON DE PINTADE

Partie inférieure de
la cuisse avec peau
60-110



FOUR • 210° • 30 à 40 min
COCOTTE • feu moyen • 30 à 40 min
POËLE OU WOK • feu moyen • 25 à 30 min
GRILL • feu vif • 25 à 30 min
BARBECUE OU PLANCHA • 25 à 30 min

AILE DE PINTADE

Aile non désossée
avec peau
40-60



FOUR • 210° • 10 à 15 min
COCOTTE • feu moyen • 10 à 15 min
POËLE OU WOK • feu moyen • 7 à 10 min
GRILL • feu vif • 7 à 10 min
BARBECUE OU PLANCHA • 8 à 10 min

PALETOT DE PINTADE

Pintade désossée
ou semi-désossée
600-900



FOUR • 210° • 30 à 40 min
COCOTTE • feu moyen • 30 à 40 min
GRILL • feu vif • 30 à 40 min
BARBECUE OU PLANCHA • 30 à 40 min

SAUTÉ DE PINTADE

Morceaux de filet et/ou de cuisse
avec ou sans peau
30-60



COCOTTE • feu moyen • 20 à 25 min
POËLE OU WOK • feu moyen • 15 à 20 min
GRILL • feu vif • 15 à 20 min
BARBECUE OU PLANCHA • 15 à 20 min



Mode de cuisson

Comité Interprofessionnel de la Pintade - Visuels non contractuel - Crédit photo Raphaël Auwray - Illustrations Minut Studio. © PHILLES - Ne pas jeter sur la voie publique.



LA PINTADE

l'Europe du goût

TOUT CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS
VOULU SAVOIR SUR LA PINTADE



Le contenu de ce document représente le point de vue de l'auteur uniquement et relève de sa responsabilité exclusive. La commission Européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient.



www.lapintade.eu

LA PINTADE
l'Europe du goût



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIEN LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR UNE
GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS AGRICOLES.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



BIEN ÉLEVÉE

C'est dans l'élevage que résident les vraies spécificités de la pintade par rapport à d'autres volailles. Cela vient d'abord du fait que la pintade est un animal au caractère sauvage dont le patrimoine génétique est resté très proche de ces congénères que l'on peut encore trouver à l'état naturel en Afrique. C'est un oiseau à l'instinct grégaire prononcé et dont la croissance est lente. D'où des exigences spéciales que nous avons à prendre en compte dans nos élevages comme un élevage sur litière avec une faible densité, et l'installation de perchoirs car la pintade aime être en hauteur. Normal, avec son goût vertigineux !







L'EUROPE DU GOÛT

ENGAGÉE POUR LE MEILLEUR ET POUR LE BON

La pintade est un oiseau rare qui reste assez peu élevé sur la planète. En Europe, nous sommes très fiers d'avoir structuré **LA PLUS GRANDE FILIÈRE DU MONDE** de pintade – même si, il faut bien le reconnaître, cela reste très modeste par rapport à d'autres volailles. Qu'importe ! Nous sommes 1500 éleveurs bien décidés à préserver la biodiversité en maintenant cette espèce au caractère farouche et aux qualités gustatives incomparables. Découvrez, dans ce petit document, nos modes d'élevages et toutes les possibilités culinaires que vous offre ce bel oiseau.

Les modes d'élevage de Pintade

	 Durée d'élevage en jours	 Densité d'élevage Pintade au m ²	 Caractéristiques du mode d'hébergement des animaux	 Alimentation
PINTADE COEUR DE GAMME	70 à 77	16 à 18	Poulaillers dont la surface est recouverte de litière et aménagés avec des perchoirs	100% végétale, minérale et vitamines
PINTADE CERTIFIÉE	82	15	Poulaillers dont la surface est recouverte de litière et aménagés avec des perchoirs Possibilité d'accès à un parcours selon les cahiers des charges	100% végétale, minérale et vitamines, dont 65% de céréales minimum



PINTADE LABEL ROUGE	94	13	Poulailler de 400 m ² maximum avec lumière naturelle donnant soit : <ul style="list-style-type: none"> • Accès à un parcours de 2 m² mini par animal, soit 1 hectare par bâtiment • Accès à une volière dont la surface est au moins le double de celle du poulailler et de 2 m de haut 	100% végétale, minérale et vitamines, dont 75% de céréales minimum
PINTADE BIO	98	10	Poulailler de 400 m ² maximum avec lumière naturelle donnant accès à un parcours de 4 m ² mini par animal, le parcours est conduit selon le principe de l'agriculture biologique	100% végétale, minérale et vitamines, dont 75% de céréales minimum et 95% des matières premières issues de l'agriculture biologique
CHAPON DE PINTADE LABEL ROUGE	150	10	Poulailler de 400 m ² maximum avec lumière naturelle donnant accès à un parcours de <ul style="list-style-type: none"> • 2 m² par sujet jusqu'à 100 jours • 3 m² par sujet à partir du 101^e jour 	100% végétale, minérale et vitamines, dont 75% de céréales minimum Selon cahier des charges, finition avec 5% de lait entier