

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## SUPREMES DE PINTADES AUX FIGUES

**Pour 2 personnes :**

**2 suprêmes de pintade - 2 échalotes - 1 gousse d'ail - 2 belles branches de sauge - 10cl marsala - 2 càc de fond de veau en gel - 8 figues violettes - sel - poivre - beurre - huile d'olive -**

**Dans une sauteuse, mettre à fondre une noix de beurre avec une demie cuillère à soupe d'huile d'olive. Poser sur la peau les 2 suprêmes, sur feu moyen. Les faire dorer, les retourner, les assaisonner en sel et en poivre, dorer, les retourner, assaisonner en sel et en poivre. Ajouter la sauge et les échalotes émincées finement. Remuer. Verser le marsala, le flamber (attention ne pas mettre la hotte aspirante). Ajouter les figues équeutées et coupées en 4 quartiers. Remuer, ajouter le fond de veau et la gousse d'ail émincée. Remuer. Couvrir et laisser mijoter 8 minutes. Servir aussitôt.**

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr