

## Filets de pintade à l'ancienne



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 filets de pintade (200 à 250 g)
- 2 c à café de moutarde à l'ancienne
- 1/2 c à café d'huile de tournesol

**Préparation : 5 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

1. Badigeonner une face des filets de pintade avec la moutarde à l'ancienne.
2. Mettre l'huile dans une poêle anti-adhésive et saisir les filets en commençant par le côté sans moutarde.
3. Laisser cuire 2 minutes de chaque côté.
4. Après cuisson, éteindre le feu, puis laisser reposer à couvert 5 minutes avant de servir.

### Astuce

Pour plus de saveur laisser reposer 30 minutes la viande après l'avoir recouverte de moutarde.

### Variante

Cette recette peut être réalisée avec des filets de poulet ou de dinde.  
Ajouter à la moutarde du parmesan en poudre et/ou quelques échalotes dans le fond de la poêle pour varier les saveurs.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 27 g    Glucides : 0 g    Lipides : 4 g    Energie : 144 Kcal

