

# Suprême de pintade aux épices



## Ben & Léo

Candidats suisses à MasterChef  
2015 (TF1) et chefs à domicile

## Ben & Léo

**Ben** (Benoît) a débuté la cuisine à 12 ans par obligation mais une fois tombé dans les marmites, il ne s'en est jamais remis. Il a enchaîné les concours culinaires en Suisse romande avec succès et s'est un jour retrouvé à MasterChef avec son pote Léo...

Avant cela, il a travaillé dans de nombreux restaurants au service depuis ses 16 ans en parallèle à ses études en économie à l'Université de Fribourg. Il y a découvert le plaisir de voir des clients satisfaits, les arômes du vin et la passion du goût... Dans la marmite, il a décidé d'y rester. Les parfums et les goûts sont sa nourriture quotidienne.

**Léo** (Léonard) a découvert la cuisine grâce à sa grande curiosité et son envie de cuisiner pour sa famille et ses amis. Il adore travailler les produits locaux dans sa cuisine ; une sensibilité peut-être due à son séjour chez des maraîchers à l'âge de 14 ans. Lorsqu'il a goûté à la restauration, aussi par le service, cela a été une révélation. A partir de ce moment, sa passion pour le goût, la dégustation et le partage autour d'un plat était née. En parallèle à ses études en économie, son dynamisme et sa créativité lui ont permis d'organiser et de diriger de nombreux événements pour sa faculté. C'est ainsi qu'il s'est retrouvé avec son ami de toujours Ben dans les cuisines de Masterchef.

Ensemble, ils ont créé **Ben & Léo**, car cuisiner c'est partager, goûter et faire goûter, transmettre et apprendre...

<http://www.benandleo.ch/>

## INGRÉDIENTS

## PRÉPARATION

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE



# Suprême de pintade aux épices



## INGRÉDIENTS

4 suprêmes de pintade  
20 g de graines de coriandre  
14 g de gingembre en poudre  
8 baies de genièvre  
10 g de graines de fenouil  
4 cc de miel  
Sel et poivre  
1 céleri boule  
1 bâton de vanille  
0.5 dl de crème  
25 g de beurre  
Sel et poivre  
1/2 potimarron  
25 g de pop corn  
200 g de Framboises  
4 figes  
3 étoiles d'anis  
2 clous de girofle  
1 bâton de cannelle

### Sauce :

Fond de volaille  
Beurre

## PRÉPARATION

1. Entailler les figes en haut et en bas, les placer dans un plat à gratin.
2. Mixer 50 g de framboises avec 3 dl d'eau et 3 cs de sucre. Verser ce mélange dans le plat à figes et enfourner environ 40 minutes à 180°C.
3. Mélanger les épices et les mixer finement. Retirer la peau des pintades et les badigeonner de miel. Ajouter les épices.
4. Trancher le potimarron et le poêler dans un petit peu d'huile d'olive pendant 3-4 minutes. Saler, poivrer et ajouter une pincée de sucre.
5. Couper le céleri en petit cubes et le cuire dans de l'eau bouillante salée. Lorsqu'il est cuit, mixer avec la crème, le beurre et les grains du bâton de vanille. Rectifier l'assaisonnement.
6. Faire le pop corn et laver les framboises.
7. Monter votre fond de volaille au beurre.
8. Dresser l'assiette avec la purée de céleri, une fige, des framboises, un suprême de volaille, une tranche de potimarron et un peu de sauce.

**Bonne dégustation !**

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

