

Pigeonneaux de la Saint Valentin.

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 pigeons
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 2 c. à soupe de vinaigre de Xérés
- 1 c. à soupe de sauce de soja
- 2 pincées de poudre 4 épices
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 1 c. à café de fond de volaille
- Sel, poivre.

Préparation :

Préchauffer le four Th7 (210°C).

Préparer vos pigeons, les vider, trier le gésier, le foie, le cœur.

Remettre les abats à l'intérieur des pigeons, saler, poivrer, et ficeler le pigeon.

Préparer dans un bol le mélange qui servira à badigeonner le pigeon lors de la cuisson.

Ce mélange est composé de miel, vinaigre, sauce soja, épices et gingembre.

Positionner les pigeons dans un plat de service, badigeonner les pigeons avec la sauce, mettre à cuire 25 minutes en badigeonnant de temps en temps les pigeons.

Sortez les pigeons du four, les réserver au chaud.

Déglacer le plat de cuisson avec un peu de vinaigre et 1/2 verre d'eau, racler avec une spatule. Ajouter le fond de volaille, porter à ébullition pendant 5 minutes.

Couper les pigeons en deux, nappez-les avec la sauce et servir aussitôt.

Accompagnez-les de purée de patate douce.

Bon appétit !