

CAILLE AUX PETITS LÉGUMES

1207 calories

Cuisson: 40 minutes (1 h de marinade)

4 personnes:

2 grosses cailles

50 g de céleri en dés

4 cs d'huile

50 g de carottes en dés

Thym, laurier

2 cl de porto

80 g de lard coupé en dés

1/2 verre de demi -glace

100 g de beurre

2 échalotes émincées

Sel et poivre du moulin

1. Videz les cailles salez-les, poivrez-les et faites-les marinées 1 heure dans l'huile additionnée de thym et de laurier.

2. Faites blanchir les lardons dans de l'eau bouillantes et passez les sous un jet d'eau froide.

3. Faites chauffer la moitié du beurre dans une braisière, mettez y les lardons à rissoler, faites y revenir ensuite les légumes et les échalotes, puis terminez la cuisson à couvert.

4. Faites chauffer le four à 180°

5. Retirer les légumes de la braisière et réservez-les au chaud. Disposez les cailles dans la même braisière et faites-les dorer sur toutes leur faces. Versez la marinade dans la braisière, prolonger la cuisson 5 minutes au four et laissé reposer.

6. Retirez les cailles de la braisière, découpez-les, dégraissez le fond de cuisson avec un papier absorbant, déglacez avec le porto et la sauce demi-glace, portez le tout à ébullition. Ajoutez le reste par petits dés pour monter la sauce.

7. Servez les cailles garnies de légumes et nappées avec une partie de la sauce. Présentez le reste en saucière.