CAILLES AUX LENTILLES VERTES DU PUY

Septembre 2006 (Révisé en décembre 2016)

Ingrédients (4 personnes) :

- 4 cailles fermières (250 g pièce)
- 250 g de lentilles vertes du Puy
- 4 oignons blancs frais
- 70 g de beurre (50 + 20)
- 2 carottes
- 200 g de lardons nature
- 20 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à café de fond de volaille déshydraté
- Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Égouttoir, 2 casseroles, Cocotte en fonte

Préparation : 10 mn
Cuisson : 70 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 14,20 € (soit 3,55 € par personne)

Recette :

Peler les carottes et les oignons; couper les carottes en dés, les oignons en rondelles. Dans une petite casserole, porter à frémissement 10 cl d'eau, arrêter le feu, ajouter le fond de volailles déshydraté et bien mélanger. Saler et poivrer les cailles et les mettre à rôtir à feu moyen dans 50 g de beurre, dans une cocotte pendant 10 minutes en les retournant souvent. Ajouter les lardons, la moitié des oignons et des carottes, le vin blanc, le fond de volaille, le bouquet garni et laisser mijoter à feu doux et à couvert durant une heure.

Pendant ce temps, porter 1 litre d'eau à ébullition dans une casserole, ajouter les lentilles, le reste de carottes et d'oignons, saler peu, poivrer et cuire à feu doux et à couvert 40 minutes. Égoutter les lentilles, les étaler dans un plat, disperser le reste de beurre frais en petits dés, disposer dessus les cailles rôties, lardons, oignons et carottes. Servir la sauce à part.

La **lentille verte du Puy** bénéficie d'une AOC/AOP et est cultivée depuis plus de 2000 ans sur les plateaux volcaniques du Velay. Riche en protéines, fer et phosphore, ce légume ancien est très digeste grâce à sa peau fine et à sa structure beaucoup moins farineuse que celle des autres lentilles.

Boisson :

Un Saint Nicolas de Bourgueil rouge servi à 15°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

© AdT-Recettes (http://adt-recettes.org)