

CAILLES AUX MIRABELLES

Septembre 2005 (Révisé en décembre 2016)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 cailles fermières (250 g pièce)
- ★ 400 g de mirabelles
- ★ 1 citron vert
- ★ 50 g de beurre (margarine)
- ★ 3 cuillères à soupe de miel liquide (Acacia)
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ★ 2 cuillères à soupe de Noilly Prat (Vermouth)
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 demi-cuillère à café de 4 épices en poudre
- ★ 1 demi-cuillère à café de thym de Provence
- ★ 4 tranches de pain de mie

Ustensiles : Bol, Saladier, Cocotte en fonte, Grille-pain, Dénoyauteur, Grille

Préparation : 15 mn

Marinade : 1h30

Cuisson : 45 mn

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 12,80 € (soit 3,20 € par personne)



Recette :

Dans un bol presser le citron et éliminer les pépins. Préparer une marinade comme suit : dans un saladier mélanger le jus de citron, le miel, le vinaigre balsamique, l'huile, le Noilly Prat et le 4 épices. Bien mélanger les ingrédients et ajouter les cailles. Laisser mariner 1h30 à température ambiante en retournant souvent les cailles et en les arrosant avec la marinade. Dénoyer les mirabelles.

Égoutter les volailles et les mettre dans une cocotte avec le beurre (la margarine) et les faire dorer à feu mi vif sur toutes les faces. Ajouter la marinade, le thym et laisser cuire 45 minutes à feu doux, à couvert en arrosant régulièrement les cailles avec le liquide de cuisson. Ajouter les mirabelles 20 minutes avant la fin de la cuisson. Faire dorer les tranches de pain de mie au grille-pain. Les laisser refroidir sur une grille et découper un rectangle dans chaque tranche. Au centre de chaque assiette, disposer un canapé de pain de mie, l'imbiber avec le jus de cuisson, disposer dessus une caille. Entourer avec les mirabelles et une cuillère de sauce. Accompagner de semoule grain moyen aux raisins secs, moulée dans un petit bol.

i Présente sur les étals de mi-août à fin septembre, la **mirabelle** est une petite prune jaune avec des taches rousses et rouges, couverte de pruine. D'un poids d'environ 10 g, elle provient essentiellement de Lorraine. Lorsqu'on la coupe en deux, le noyau doit se détacher tout seul, signe de maturité. Hors saison, il est possible d'utiliser des mirabelles surgelées ou au sirop léger.

Boisson :

Un Bergerac rouge servi à 15°C. (*)

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