



□
Cailles laquées au vinaigre balsamique, au verjus et au raisin

Temps de réalisation : 15 minutes | Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes :

Ingrédients :

4 cailles vidées prêtes à cuire
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
4 cuillères à soupe de miel liquide
4 gousses d'ail
1 cuillère à café de piment d'Espelette frais
10 cl de verjus
1 petite grappe de gros raisins muscat
5 cl de crème liquide
thym, laurier
sel fin et poivre

Préparation :

- . Préchauffer le four à 200°C.
- . Dans un bol, mélanger le vinaigre balsamique et le miel liquide.
- . Poivrer et saler les cailles.
- . Mettre une gousse d'ail écrasée et un peu piment d'Espelette dans chaque caille.
- . Bien enduire les cailles du mélange vinaigre balsamique/miel liquide et laisser mariner pendant 1 heure.
- . Enfourner pendant 15 à 20 minutes en arrosant très régulièrement les cailles avec la marinade.
- . A la sortie du four, décanter les cailles à l'aide d'une fourchette.
- . Déglacer la marinade avec le verjus, verser dans une casserole et ajouter les raisins coupés en deux et auxquels vous aurez éventuellement retiré les pépins.
- . Faire réduire quelques minutes, ajouter du thym et du laurier, et ajouter la crème liquide.
- . Vérifier l'assaisonnement de la sauce et servir immédiatement les cailles nappées de sauce.