

Cailles Farcies au Freekeh

Temps de préparation et cuisson : 2h30 minutes

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 Cailles désossées par votre boucher
- Carcasses des cailles désossées
- 1 Carotte
- 3 Carottes fanes
- 2 Oignons
- 300g de Freekeh (Blé dur vert)
- Raisins secs
- 2 Feuilles de laurier
- 3 Clous de girofle
- Huile d'olive
- Fil alimentaire
- Sel fin
- Poivre



PROGRESSION

FREEKEH

Rincer le freekeh et l'égoutter

Couper un oignon en cubes

Faire revenir l'oignon dans une cuillère d'huile d'olive

Ajouter le freekeh pour le faire dorer

Incorporer les raisins secs

BOUILLON

Faire revenir les carcasses de caille avec un oignon et une carotte coupée en gros morceaux

Couvrir d'eau et ajouter une feuille de laurier, 3 clous de girofle, du sel et du poivre

Laisser réduire à feu doux pendant 2h

Ajouter le bouillon au freekeh

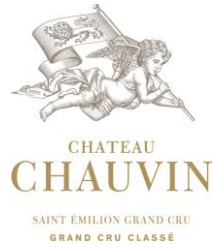
Laisser cuire 40 minutes à feu doux

CAILLES FARCIES

Farcir les cailles avec le freekeh

Fermer les cailles avec du fil alimentaire

Faire rôtir les cailles et les carottes fanes pendant 25 minutes à 200°C



ACCORD METS ET VINS

Pour accompagner ce plat, nous vous conseillons d'ouvrir une bouteille de Château Chauvin 2011. Un millésime qui a été toujours à l'ombre des 2010 et 2009, mais qui se réveille toute en élégance en montrant une belle expression du terroir.

Température de service : Entre 16 et 18 °C

