



LES CAILLES

CAILLES FARCIES farcies aux figes, kamkuats et pruneaux

Ingrédients :

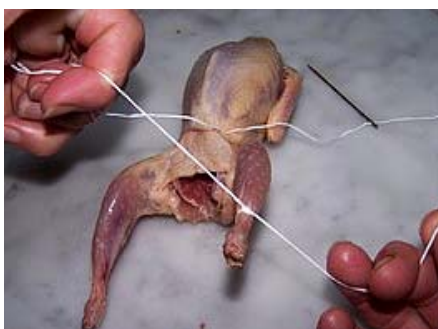
des cailles (note1)
kamkuats séchées confites
bouillon LVC
piquant LVC
noix de muscade et une pointe de cannelle

figes sèches
pruneaux d'Agen vrais
poudre de Perlimpimpin
oignons doux et ail (ou ailhets)

Méthode:

Vérifiez les finitions de vos petites cailles , coupez la tête (quelle chance vous n'avez pas à figoler les petites plumes !) et "flambusquez"-les bien comme il faut

Préparez oignons et aulx en purée fine .Vous allez les trousser selon une méthode un peu "spéciale" : suivez le film ...



Demi-noeud sur la première patte, avec votre aiguille piquez l'aileron entre les deux petits os du même côté, traversez la poitrine en coinçant au passage le cou en prenant la peau et entre deux vertèbres puis l'autre côté de la poitrine, passez entre les deux petits os de l'aileron, croisez la deuxième patte et serrez . Nouez fermement c'est fini !



Cette façon de les 'trousser' vous permettra en coupant juste le noeud de pouvoir sortir toute la ficelle au moment du service d'un seul coup .

Calez votre oiseau "le derrière en l'air " et farcissez votre bestiole avec vos petits morceaux avec les figes séchées dont vous avez enlevé le pédoncule et de même avec les kamkuats *épépinées* .et des morceaux de pruneaux mélangés

T.S.V.P-->

Pensez à acheter vos pruneaux d'Agen des vrais , non dénoyautés (ils sont bien meilleurs) et surtout . Evitez les pruneaux "dits moelleux" "regonflés artificiellement ils ne gonfleraient plus avec le jus de cuisson !!!car au dernier moment vous enlèverez le noyau en poussant la pointe et vous vous en servirez pour faire un petit "couvercle" sur l'ensemble de vos morceaux de fruits mélangés dont vous aurez bien rempli le ventre de vos oiseaux .



Dans un sac de plastique mélanger les épices et assaisonnements et roulez-y .vos petites bestioles farcies Laissez les gentiment de côté au frais :l'ensemble doit être très équilibré pour que les arômes se marient les parfums vont se mêler et s'enrichir les uns les autres . Pendant ce temps préparez votre bouillon LVC avec ciboule , ciboulette, fenouil, estragon, angélique et thym . Attention pas de laurier incompatible avec les fruits secs

Faites revenir vos petites bestioles sur toutes leurs faces dans très peu de beurre et d'huile (dont vous jetterez le surplus lorsqu'elle seront dorées) . Mettez la purée d'ail et d'oignons avec vos oiseaux . Et mouillez avec votre bouillon . Assaisonnez peu : vous "fignolerez" en fin de cuisson lorsque le jus aura réduit "à la nappe" si nécessaire .

Et laissez mijoter bien couvert pour garder tout leur moelleux et servez à une juste cuisson avec tous légumes de votre choix mais goûtez les donc avec une paysanne de légumes anciens, une purée de céleri ou des patates douces ... voir avec des pradelets farcis

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Un chasseur parmi vous ?? et de vraies cailles sauvages ?? Une telle chance se mérite : une cuisson impeccable juste avec une cuillère de fromage frais manié avec des baies de genièvre et grillées dans une crêpe de porc sur un barbecue alimenté de serments de vigne ... Sinon; pour des "normales" choisissez cette recette : elle améliore bien le produit de base !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" Vérifiez les figues , prenez des figues de Solesnes séchées . Si vous ne trouvez que des figues de Turquie , faites très attention car elles sont souvent roulées dans la farine pour les faire sécher ! Pour le reste tout ira bien .

Pour les "sans gras" ! Egouttez très bien le gras de cuisson , essuyez votre cocotte avant de mouiller de bouillon . En soit la caille n'est pas grasse , les fruits non plus donc vous voyez que ce sera pratiquement "régime" pourvu que vous dégraissez bien comme dit

Pour les "sans sucre" . Bien évident pas de fruits secs qui comportent au delà de 70% de sucres ! Essayez la méthode pour cailles "sauvages" avec un petit suisse mais il vous faut les couvrir et les rouler dans de la crêpe D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A