

Cailles farcies aux fruits secs



Pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 cailles
- 150 g de fruits secs (amandes, raisins, abricots, noix de Cajou)
- 3 c. à soupe d'oignons émincés à l'huile d'olive Knorr
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de miel
- 1/2 c. à café de cannelle
- 20 g de beurre
- 4 fines tranches de lard fumé
- 5 cl d'eau
- Sel
- Poivre du moulin
-

Préparation

• Faire tremper les fruits secs dans un bol en ajoutant le vinaigre, le miel, les oignons émincés à l'huile d'olive Knorr, la cannelle et 5 cl d'eau tiède. Saler, poivrer au moulin et laisser mariner 1 heure à température ambiante.

• Préchauffer le four à 210°.

• Saler et poivrer l'intérieur des cailles puis les farcir avec le mélange de fruits secs. Attacher les 2 cuisses au croupion avec une ficelle de cuisine, puis enrouler et ficeler chaque caille d'une fine tranche de lard fumé.

• Déposer les cailles dans un petit plat en terre, saler, poivrer, ajouter une noisette de beurre sur chacune et enfourner 20 minutes. Quand les cailles sont bien dorées, les servir sans attendre avec une fine semoule au safran et le restant des fruits secs revenus 30 secondes à la poêle.

