



Les plats principaux

Cailles farcies bardées de lard croustillant, sauce à l'orange et chicons braisés

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 cailles
200 grammes de haché de poulet
1 gousse d'ail (pressée)
2 cuillères à soupe de pignons de pin (grillés)
2 cuillères à soupe d'estragon (finement haché)
8 tranches de lard petit déjeuner
sauce à l'orange
beurre
poivre
sel

Pour les chicons braisés

6 tiges de chicons
1 orange (le jus et le zeste)
beurre
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans un récipient, mélangez le poulet haché, l'ail, les pignons et l'estragon. Salez et poivrez.

Farcissez délicatement les cailles de ce mélange. Salez-les et poivrez-les.

Enveloppez chaque caille de 2 tranches de lard petit-déjeuner et, si nécessaire, ficelez-les pour tout bien maintenir en place.

Faites fondre une noix de beurre dans une grande poêle et faites dorer les cailles de tous les côtés. Transférez-les dans un plat de cuisson et enfournez-les 15 à 20 minutes. Arrosez-les de temps en temps du jus de cuisson

pour qu'elles restent tendres et savoureuses.

Coupez les chicons en deux dans la longueur. Faites fondre une noix de beurre dans une grande poêle et faites-les dorer de chaque côté. Salez et poivrez. Déglacez avec le jus d'orange, parsemez de zeste, couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés. Réservez les chicons.

Réchauffez doucement la sauce à l'orange dans un poêlon pour en intensifier la saveur.

Dressez les cailles sur les assiettes, nappez-les de sauce à l'orange et accompagnez-les d'un chicon braisé. Un délice avec des croquettes ou des pommes de terre écrasées au four pour une touche festive.

Ustensiles de cuisine

Four

Plat de cuisson

Ficelle de cuisine

