

CAILLES MIJOTÉES AU CHOU ROUGE

Octobre 2009 (Révisé en décembre 2016)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 cailles fermières (250 g pièce)
- ★ 800 g à 1 Kg de chou rouge
- ★ 100 g d'allumettes de lard nature
- ★ 10 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 70 g de beurre ou margarine (40 + 30)
- ★ 1 cuillère à soupe de porto rouge
- ★ 1 cuillère à café de fond de volaille déshydraté
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 15 brins de ciboulette
- ★ 1 branche de sarriette
- ★ 1 branche de thym
- ★ 1 cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Robot ou mandoline, Égouttoir, 2 casseroles, Cocotte en fonte, Poêle, Sauteuse

Préparation : 10 mn

Cuisson : 55 mn

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 13,85 € (soit 3,46 € par personne)



Recette :

Oter les feuilles extérieures du chou, le couper en deux et l'émincer finement avec un couteau, un robot ou une mandoline. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition, ajouter le chou émincé et maintenir une légère ébullition durant 5 minutes, l'égoutter. Dans une petite casserole, porter 10 cl d'eau à ébullition, couper le feu, ajouter le fond de volaille déshydraté, bien mélanger. Dans une petite poêle, faire suer à sec et à feu doux les allumettes de lardon pendant 3 minutes en remuant, les égoutter sur du papier absorbant. Ciseler finement la ciboulette.

Dans une cocotte en fonte, faire fondre 40 g de beurre (margarine) avec l'huile à feu mi vif, ajouter les cailles et les dorer sur toutes les faces. Baisser le feu au maximum, arroser avec le fond de volaille, le vin blanc et le porto, saler, poivrer ajouter le thym. Couvrir et cuire à feu doux pendant 45 minutes. Dans une sauteuse faire fondre 30 g de beurre (margarine), ajouter le chou, les allumettes de lardon, la sarriette, couvrir et laisser mijoter à feu doux 30 minutes en remuant de temps en temps, poivrer en fin de cuisson. Disposer le chou au fond d'un plat, parsemer de ciboulette et disposer par-dessus les cailles. Servir la sauce à part.

Boisson :

Un Cahors servi à 15°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.