CAILLES AUX RAISINS ET AUX GIROLLES

Samedi 03 Février 2018

Pour un repas en tête à tête :

Cailles aux raisins et aux girolles pour 2 personnes et 5pp- 5 sp par part

-2 cailles *

-1 petite grappe de raisin blanc italien sans pépins*

-300 g de girolles surgelés ou fraiches selon la saison*

-200 g de pommes de terre rattes*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 verre de vin blanc doux à cuire

-quelques feuilles de mâche *

-persil*

-sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler, les couper en rondelles

Nettoyer les girolles si elles sont fraiches.

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Dans une cocotte, à fond antiadhésif, verser 1 cuillerée à café d'huile et faire dorer les cailles sur toutes leurs faces. Les assaisonner puis les placer dans un plat allant au four et les enfourner 20 minutes

Dans la même cocotte, rajouter la deuxième cuillerée d’huile et faire revenir les girolles surgelées quelques minutes, le temps qu’elles rendent un peu de leur eau puis les pommes de terre et les grains de raisin.

Verser le vin blanc, assaisonner et poursuivre la cuisson à feu doux 8 minutes

Sur deux assiettes déposer les cailles et leur accompagnement parsemé de persil sur un lit de mâche.

Je ne mets pas d’ail pour garder le goût authentique des champignons et la saveur un peu sucrée apportée par le vin doux et les raisins

Si vous avez des pépins dans le raisin, enlever les avec un trombone, ça marche bien

Vous pouvez remplacer les girolles par des champignons de Paris qui certes rendront moins d’eau et parfumeront moins les pommes de terre mais sont moins chers

Pour le repas : avocat citron 50 g (2pp- 3 sp) – caille aux raisins et aux girolles (5pp- 5 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -litchis frais (0pp- 0 sp). Total : 9pp-10 sp

Excellent début de week-end

Lilou3158 (blog ; cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés