

CAILLES AUX COULEURS AUTOMNALES

Lundi 05 Novembre 2018

Un plat léger qui a sa place dans un repas festif

Cailles aux couleurs automnales pour 2 personnes et 4pp-5sp
vert bleu violet par part

- 2 cailles*
- 150 g de champignons de Paris *
- 240 g de choux de Bruxelles*
- 120 g de potiron*
- 15 g de cerneaux de noix
- 2 cuillères à café de persillade*
- 1 cuillère à café de fond de volaille allégé
- 2 cuillères à café d'huile d'olive ou isio 4
- sel poivre

Nettoyer les champignons et les couper en lamelles

Nettoyer les choux de Bruxelles et les cuire à l'eau bouillante salée 7 minutes. Les égoutter. Réserver

Couper le potiron en cubes et le cuire à l'eau bouillante salée 3 minutes. L'égoutter. Réserver

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire dorer les cailles sur toutes les faces. Assaisonner puis les saupoudrer de fond de volaille et verser 250 ml d'eau chaude. Bien mélanger

Poursuivre la cuisson à petit feu et à couvert 30 minutes en retournant régulièrement les cailles



Dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson, faire revenir les champignons pendant 5 minutes, les assaisonner puis rajouter les choux de Bruxelles et les cubes de potiron pour les réchauffer.



Garnir les assiettes de la poêlée de légumes saupoudrée de persillade. Déposer dessus les cailles nappées de sauce et rajouter les cerneaux de noix concassés



A la place des champignons de Paris, vous pouvez mettre des girolles mais cette année, les champignons des bois se font rares, sécheresse oblige. Il y a bien les surgelés pour les remplacer mais la saveur malgré tout n'est pas la même

Si le niveau liquide pour la sauce diminue trop, rajoutez un peu d'eau

Pour le repas : potage brocolis panais à la crème (1pp-1 sp) - cailles aux couleurs automnales (4pp-5sp) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp-2 sp) -mousse kaki avec 1 yaourt 0 % (1pp-0spl). Total : 8pp-8sp

Très bon lundi à toutes et tous

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

Tous droits réservés