

CAILLE PAIMPOL

Mercredi 12 Décembre 2018

A la saison des haricots de Paimpol, je les congèle et j'en profite tout l'hiver

Caille Paimpol pour 1 personne et 7pp-3spl par part

- 1 caille*
- 100 g de haricots de Paimpol cuits *
- 50 g de petits pois cuits*
- 100 g de bouquets de brocolis cuits*
- 1 oignon*
- 1 cuillerée à café d'huile
- 1 cuillerée à café de fond de volaille en poudre
- sel poivre

Chauffer l'huile dans une cocotte et faire dorer la caille sur toutes ses surfaces

Rajouter l'oignon émincé, saupoudrer de fond de volaille et rajouter 75 ml d'eau. Bien délayer et assaisonner

Poursuivre la cuisson à couvert 20 minutes en retournant régulièrement la caille

Rajouter les haricots de Paimpol, les petits pois et les bouquets de brocolis pour les réchauffer et servir



Vous pouvez remplacer les haricots de Paimpol par des mogettes ou des haricots blancs en boîte

Les haricots de Paimpol se cuisent à l'eau frémissante non salée pendant 30 minutes puis saler et poursuivre la cuisson 15 minutes supplémentaires

J'ai rajouté un reste de petits pois mais ce n'est pas obligatoire

Pour le repas : potage butternut carotte à la crème 4% (1pp-2sp) -caille Paimpol (7pp-3spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -raisin (0pp-0sp). Total : 10 pp-7spl

Excellente journée

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

Tous droits réservés