

CAILLES FARCIES AUX FEVES ET AIL DES OURS, CREME DE FEVES



Ingrédients : (pour 4 personnes)

2 cailles désossées mais en gardant le dernier os de la cuisse
100 gr de blanc de poulet
0,8 dl de crème
10 feuilles d'ail des ours (à ajuster selon la grandeur) ou estragon
50 gr de fèves congelées
papier alu

Crème de fèves :

100 gr de fèves congelées
eau
huile d'olive
sel, poivre

Mise en place :

Blanchir toutes les fèves et les peler.

Farce : mixer le blanc de poulet et ajouter la crème bien froide. Saler et poivrer, ajouter 40 gr de fèves pelées et l'ail des ours ciselé.

Cailles : saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur. Répartir la farce dans chaque caille. Bien fermer puis envelopper dans du papier d'aluminium en laissant dépasser les cuisses. Laisser en attente (peut être préparé à l'avance).

Crème de fèves : mettre le reste de fèves avec 1 dl d'eau et du sel. Cuire encore quelques minutes. Mixer et monter à l'huile d'olive. Vérifier l'assaisonnement.

Cuisson :

Dans un four à 200° chaleur tournante faites cuire les cailles 15 minutes. Les sortir ensuite de l'aluminium puis les remettre 5-6 minutes sous le grill pour colorer la peau. Récupérer le jus de cuisson et l'ajouter à la crème de fèves.

Servir avec le risotto venere et la crème de fèves

Remarque : on peut aussi garder quelques fèves entières et les servir juste revenues avec un peu de beurre et du sel.