

Cailles farcies au veau et cèpes

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de viande de veau hachée
4 cailles
4 cèpes
3 c. à soupe de lait bio demi-écrémé
2 tranches de pain de mie
2 c. à soupe de Porto
2 c. à soupe de vin blanc
50 cl de fond de veau dégraissé
1 échalote
1 noix de margarine
1 poignée de persil
sel et poivre
1 œuf



Préparation de la recette

Préchauffez votre four à 180°C.

Nettoyez les cèpes et faites-les sauter dans une poêle avec un peu de margarine. Hachez-les et mélangez-les avec le veau haché, l'échalote, le persil, la mie de pain trempée dans le lait et l'œuf. Salez et poivrez.

Garnissez les cailles avec ce mélange et cousez pour refermer.

Dans un faitout passant au four, faites revenir les cailles dans un peu de matière grasse, et déglacez avec le vin blanc et le porto. Ajoutez le fond de veau et enfournez les cailles pendant un quart d'heure en les arrosant régulièrement.

A la fin de la cuisson, faites réduire la sauce de moitié, et servez-la sur les cailles.

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous
8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47
e-mail : perrine.diet@orange.fr
www.perrinediet.com