



Recette tirée de la brochure « Le gibier sauvage, des recettes gourmandes et légères »



## Cailles à la moutarde et au miel

préparation : 20 minutes +  
2h de repos

cuisson : 55 minutes

### Ingrédients pour quatre personnes:

- 8 cailles
- 4 cuillères à soupe de miel
- 50 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de moutarde forte
- sel
- poivre

### Préparation :

Faites fondre à feu très doux le beurre et le miel.

Hors du feu, ajoutez la moutarde, le sel, et le poivre.

Badigeonnez les cailles avec ce mélange onctueux dans un plat allant au four, et recouvrez d'un papier d'aluminium.

Laissez reposer deux heures à température ambiante.

Préchauffez le four à 210°C.

Mettez le plat couvert d'aluminium dans le four chaud pendant 25 minutes.

Retirez ensuite l'aluminium, et poursuivez la cuisson 30 minutes en arrosant souvent avec la sauce.