



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



Cailles au miel et aux épices

préparation : 15 minutes

cuisson : 40 minutes

Ingrédients:

- 6 cailles
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 50 g de beurre
- 2 pincées de muscade
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 6 cuillères à café de miel liquide
- Quelques branches de thym
- 2 feuilles de laurier sauce
- sel
- poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C (th 6).

Ecrasez le beurre à la fourchette en y incorporant les épices. Salez, poivrez, farcissez les cailles de ce mélange.

Disposez les cailles dans un plat à rôtir. Salez et poivrez, puis entourez-les de thym et de laurier.

Enfournez pendant 20 minutes, puis badigeonnez les cailles de miel. Enfournez de nouveau pendant 20 minutes en ajoutant régulièrement du miel.

Vous pouvez servir ce plat avec des gaufres de pomme de terre.