**CAILLES FARCIES AU FOIE GRAS ET AU RAISIN BLANC**

Niveau de difficulté : Délicat

Temps de cuisson : 50 minutes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de repos : 0

**Ingrédients pour 6 personnes :**

6 Cailles bien dodues (Voir conseil)

2 Foies de Volaille

250 g de Farce (Voir conseil)

300 g de Raisins blanc Chasselas en saison ou autre

180 g de Bloc de Foie Gras

2 Carottes

2 Échalotes

1 Vert de Poireau

20 Cl de Vin blanc

Huile de Pépin de Raisin

100 g de Beurre

30 g de Farine

2 Jaunes d’œufs

1 Cuillère à soupe de Miel

10 Cl de Crème fraiche liquide

**Matériel :**

1 Grande cocotte

1 Robot mixer

Ficelle de cuisine

**Préparation :**

Si vous ne l’avez pas fait faire par votre boucher, désossez les cailles et gardez les carcasses.

Lavez et égrainez le raisin.

Laver et épluchez les carottes puis émincez-les en rondelles.

Épluchez et lavez soigneusement le poireau, émincez également en rondelles.

Coupez les carcasses et faites-les rissoler à feu vif dans un faitout avec un peu d’huile, les carottes et les poireaux.

Déglacez au vin blanc et couvrez d’eau à niveau.

Laissez bouillir quelques instants.

Couvrez et baissez à petits bouillons, laissez cuire le temps de continuer la recette.

Épluchez et émincez les échalotes et faites les fondre sans coloration dans une poêle avec un peu d’huile et de beurre.

Dénervez les foies de volaille et coupez-les en 4.

Augmentez le feu des échalotes et ajoutez-y les foies, laissez cuire 1 minute à feu vif en remuant souvent.

Salez et poivrez.

Mixez finement avec la farce fine.

Récupérez cette farce et déposez une belle quenelle en centre de chaque caille, enfoncez-y 2 grains de raisins.

Coupez le foie gras en 6 bâtonnets (Voir conseil) et posez-les sur la farce.

Refermez les cailles et ficelez-les en repliant les pattes en forme de « lotus ».

Faites fondre 30 g de beurre avec de l’huile dans la cocotte et disposez y les cailles.

Recouvrez du bouillon préparé au début sans le filtrer.

Laissez cuire 40 minutes à feu doux et à couvert, découvrez 10 minutes avant la fin de cuisson.

Égouttez les cailles et faites les dorer de toutes parts dans un mélange beurre et huile.

Filtrez le bouillon.

Préparez la sauce :

Mélangez les jaunes d’œufs et la crème.

Faites un roux en faisant fondre 30 g de beurre sur le feu, versez la farine et remuez au fouet jusqu’à ce que le mélange mousse.

Versez alors ½ litre du bouillon filtré puis fouettez sur feu vif jusqu’à ce que le mélange épaississe et nappe la cuillère.

Dans une poêle faites dorer le reste des raisins avec un morceau de beurre, ajoutez le miel et laissez caraméliser quelques instants.

Ôtez la ficelle des cailles et disposez sur un plat de service chaud, entourez les de raisins.

Nappez avec un peu de sauce et servez le reste en saucière chaude.

Servez bien chaud.

**Conseil :**

Il n’est pas évident de savoir désosser des cailles, ce n’est pas simple et très délicat.

C’est un coup à prendre mais pour y arriver il faut une démonstration.

J’avoue que malgré cela j’ai eu un peu de mal au début, la caille étant petite et fragile.

C’est pourquoi il est préférable de les commander à son boucher, demandez qu’elles soient étêtées, vidées puis désossées et surtout qu’il vous garde les carcasses dont vous avez un besoin impératif pour la réussite de votre bouillon.

Pendant les fêtes les bouchers préparent différentes farces, choisissez une farce sans assaisonnement.

Afin de pouvoir couper correctement votre foie gras en bâtonnets placez ce dernier pendant une demi-heure pour le « raidir » un peu, il se coupera ainsi plus facilement.

Pourquoi un mélange beurre/huile pour cuire ? Tout simplement parce que l’huile empêche le beurre de bruler. Adoptez cette formule pour vos différentes cuissons.

Comme les marrons sont de saison, j’ai mélangé les raisins avec des marrons poêlés au beurre. Les deux se marient à merveille.

**Côté forme :**

Petite volaille à la chair tendre, la caille fait souvent partie des mets de fête.

Ce gibier à plume a la particularité d'être plus **riche en lipides** que d'autres volailles comme le poulet.

Mais elle fait surtout partie des **viandes les plus riches en fer** . Elle affiche également un fort taux de **phosphore** et de **vitamines du groupe B**, notamment **B3 et B6**