



La Ferme du Moulin
VOLAILLES ET PRODUITS FERMERS



CAILLES À LA MOUTARDE ET AU MIEL

• DIFFICULTE •



Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 1 h

• INGREDIENTS •

- ✓ 8 cailles
- ✓ 4 cuillères à soupe de miel
- ✓ 50 g de beurre
- ✓ 2 cuillères à soupe de moutarde forte
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

• PREPARATION •

1. Faire fondre à feu doux le beurre et le miel, puis hors du feu, ajouter la moutarde le sel et le poivre. Badigeonner les cailles avec ce mélange onctueux dans un plat allant au four.
2. Recouvrir le plat d'un papier aluminium et laisser reposer 2 heures à température ambiante ou une nuit au frigo.
3. Allumer le four 210°C (thermostat 7).
4. Mettre le plat couvert d'aluminium dans le four chaud pendant 25 min puis retirer l'aluminium et poursuivre la cuisson encore 25 à 30 min en arrosant souvent avec la sauce.
5. Servir les cailles dorées accompagnées de tagliatelles au citron par exemple.

