

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

CAILLES LAQUÉES



6 cailles (3 par personne)

MARINADE:

$\frac{1}{4}$ tasse de Sauce hoisin

$\frac{1}{4}$ tasse de vinaigre de riz

$\frac{1}{4}$ tasse d'huile

SAUCE POUR LAQUER:

$\frac{1}{4}$ tasse de miel

2 c. à table de sauce soya

$\frac{1}{4}$ c. à thé de cannelle

1 étoile anisée

1c. à table d'huile d'olive (au moment de laquer)

Bien nettoyer les cailles, les ouvrir en deux et mettre dans un sac hermétique.

Mélanger tous les ingrédients de la marinade, verser sur les cailles, refermer le sac et laisser mariner au frigo de 4 à 8 heures en remuant à l'occasion.

Préchauffer le four à 350F.

Faire bouillir à feu moyen-élevé tous les ingrédients de la sauce pour laquer pendant 4 à 5 minutes afin d'obtenir un sirop assez dense.

Pendant ce temps, disposer sur une plaque les cailles en s'assurant qu'elles ne se chevauchent pas.

Ajouter l'huile à la sauce et remuer de façon à obtenir la densité du caramel.

À l'aide d'un pinceau, badigeonner les cailles et assurez-vous de garder de la sauce pour durant la période de cuisson.

Mettre au four pendant 30 à 40 minutes et badigeonner 2 fois durant la cuisson.

Pour servir, vous pouvez avoir une trempette citronnée :

2 c. à table de jus de citron

$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel (ou moins)

$\frac{1}{4}$ c. à thé de poivre

Au moment de manger vous tremper votre viande dans ce mélange.

Ce plat d'origine asiatique n'est certainement pas le plat le plus élégant à manger car vous devrez utiliser vos doigts. Je vous lance le défi de ne pas le faire !

Il est évidemment important de porter attention aux petits os de la caille.

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM