

Filets de cailles, purée de panais rôti, jus de carcasses à la réglisse

Recette pour 4 pers

Description

Un petit gibier que nous cuisinons que trop rarement, techniquement assez simple, qui demande une attention sur les cuissons.

L'astuce du chef

Le fait de singer les carcasses au début et le beurre à la fin, autant d'étapes qui apporteront un liant (épaississement) à votre jus.

Ingrédients

Cailles

- 2 Unité(s) Cailles entière
- 2 Gousse(s) Ail
- 2 Branche(s) Thym

- Sel et poivre

Jus de carcasse

- 4 Unité(s) Carcasses de Caille
- 1 Unité(s) Échalote
- 1 Unité(s) Carotte
- 1 Gousse(s) Ail
- 2 Branche(s) Thym
- 2 Litre(s) Eau
- 30 Gr Beurre
- 1 Cuil. à thé Réglisse
- 10 Gr Farine

- Sel et poivre

Purée de panais

- 800 Gr Panais
- 4 Gousse(s) Ail
- 4 Branche(s) Thym
- 50 Gr Beurre
- 200 Ml Crème 35%

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **90 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Mousseline

Épluchez les panais, les couper en quatre sur la hauteur, retirez le cœur, puis couper en morceaux. Épluchez les gousses d'ail et les écraser avec la lame de votre couteau.

Effeuillez le thym.

Cailles

Levez les filets de caille et les cuisses (même principe que le poulet).

Épluchez l'échalote, la ciseler, épluchez la carotte et la couper en rondelles.

Écrasez légèrement les gousses d'ail avec la peau (en chemise).

Mousseline de panais

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive et une noisette de beurre, salez, faites revenir les morceaux de panais, le thym et l'ail écrasé. Allez chercher une légère coloration.

Pendant ce temps, faites chauffer votre crème. Assurez-vous que votre panais est cuit, versez la crème chaude dans la poêle.

Continuez la cuisson durant une bonne minute, versez le tout dans le blender, mixez, rectifiez l'assaisonnement.

Filets et cuisses de cailles, jus

Les filets et cuisses

Dans une poêle chaude avec du beurre et filet d'huile d'olive, saisissez les filets et les cuisses sur la peau. Assaisonnez de sel coté chair dans la poêle. Ajoutez l'ail en chemise et les branches de thym.

Arrosez (nourrir) la viande avec le gras dans la poêle, assurez-vous d'une bonne cuisson, (vous pourrez les flasher trois minutes au four avant de servir.

Le jus

Concassez les carcasses de caille, dans un rondau, faites revenir les carcasses avec la garniture (échalote, carotte).

Singez avec la farine, mouillez avec l'eau et faire réduire à gros bouillon. Une fois réduit de moitié, filtrez le jus, placez-le à nouveau sur feu vif, continuez la cuisson.

Une fois réduit au minimum d'une autre moitié, hors du feu (monter) incorporez le beurre froid avec la poudre de réglisse.

Montage

Dans une assiette, déposez une belle cuillère de mousseline de panais, déposez un filet et une cuisse sur le côté, arrosez légèrement la viande de son jus de carcasse.

Bon appétit!