



CAILLE AUX RAISINS SECS ET POLENTA À LA CRÈME DE SAUGE



Temps de préparation
25 minutes



Temps de cuisson
45 minutes



Niveau de difficulté
★

Ingrédients pour 6 personnes

6 cailles ou plus selon l'appétit des invités
300g de raisins secs
1 carotte
1 navet long
1 oignon
10cl d'huile d'olive
50cl de vin blanc
1 bouillon de volaille
100g de polenta par personne
50cl de crème
200g de parmesan râpé
1/2 bouquet de sauge
Noix de muscade
Sel, poivre

Préparation de la recette

Eplucher les légumes.

Couper la carotte en rondelles et le navet en bâtonnets.

Emincer l'oignon.

Déroulement de la recette

Dans une casserole, faire dorer les cailles sur toutes les faces avec l'huile d'olive.

Ajouter les légumes et laisser à feu fort encore deux minutes, tout en remuant.

Ajouter le vin et le bouillon, saler, couvrir, baisser à feu doux et laisser cuire 30 minutes minimum.

Pendant ce temps, cuire 1 volume de polenta dans 3 volumes d'eau salée.

Surveiller la cuisson toutes les 5 minutes en remuant énergiquement.

Pendant ce temps, ciseler la sauge et la faire cuire avec la crème à feu doux.

Saler.

Servir chaud.



Vérifier à mi-cuisson des cailles que le jus soit suffisant, sinon ajouter un peu d'eau. Vous pouvez laisser les cailles cuire à feu doux beaucoup plus longtemps sans problème selon votre organisation...



Si vous êtes pressé, utilisez de la polenta précuite !

Un merveilleux plat pour le repas du dimanche...

Simple à réaliser et un dépaysement assuré avec ce petit détour en Italie !