

Salade de Cailles au Miel, aux Poireaux - Mange-Tout et à la Mangue

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- FILETS DE CAILLE	650g
- MANGUE(S)	1
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	150g
- POIREAUX ENTIERS	2
- ASSORTIMENT DE SALADES	
- OLIVE(S) NOIRE(S)	qq (de Nyons)
- CITRON(S) VERT(S)	1
- MIEL	1 c à soupe
- OIGNON(S)	qq rondelles
- SAUCE AU SOJA	2 c à soupe
- VINAIGRE BALSAMIQUE	2 c à soupe
- CORIANDRE FRAIS	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Emincez finement les blancs de poireaux.
- Faites-les revenir doucement dans un fond d'huile. Salez et poivrez.
- Ajoutez les mange-tout puis arrosez avec 150 ml d'eau. Couvrez et laissez cuire doucement pendant 7-8 minutes. Egouttez et réservez afin que ce mélange refroidisse complètement.
- Découpez la mangue en cubes. Pressez le citron vert et ajoutez-le aux dés de mangue. Mélangez et réservez au frais.
- Ciselez la coriandre.
- Nettoyez la salade.
- Coupez l'oignon en rondelles.
- Composez alors vos assiettes en déposant un fond de salade puis ajoutez quelques olives, le mélange poireaux - mange-tout et les dés de mangue avec leur jus.
- Faites alors revenir les cailles dans de l'huile chaude. Salez un peu et poivrez. En fin de cuisson, lorsqu'elles sont bien grillées, déglacez-les avec le miel puis arrosez de la sauce soja et du vinaigre balsamique.
- Déposez alors délicatement les filets de caille au sommet de la salade. Répartissez ensuite la vinaigrette.
- Agrémentez encore votre salade de quelques rondelles d'oignon et de coriandre fraîche ciselée.

Remarque:

Accompagnez de pain.