

Frisée aux Filets de Caille et Vinaigrette de Coquelicots

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- SALADE(S) FRISÉE(E)	Pour 4
- OEUF(S)	3
- CONCOMBRE	1/2
- TOMATE(S)	2
- CAROTTE(S)	3
- OIGNON(S) ROUGE(S)	1
- VINAIGRETTE	3 c à soupe maison (DI-109)
- PARMESAN EN COPEAUX	un peu
- PERSIL	
- CITRON(S)	1/2
- FILETS DE CAILLE	650g
- VINAIGRE	3 c à soupe de Coquelicots (DI-297)
- HUILE D'OLIVE	3 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Faites cuire les œufs durs 12 minutes dans de l'eau bouillante salée. Laissez refroidir avant de les écaler et ensuite coupez-les en rondelles. Réservez au frais.
- Pelez et râpez les carottes. Arrosez-les avec un peu de jus de citron, salez et poivrez. Mélangez avec 2 c à soupe de vinaigrette maison. Réservez au frais.
- Pelez et coupez le concombre en fines rondelles (mandoline). Arrosez-les de jus de citron, poivrez et ajoutez 1 c à soupe de vinaigrette maison. Réservez au frais.
- Détaillez les tomates en dés en retirant toute la partie centrale et en ne gardant que la chair ferme. Ajoutez le persil, sel et poivre. Mélangez. Réservez au frais.
- Nettoyez et ciselez finement la salade frisée.
- Emincez finement l'oignon rouge en lamelles.
- Coupez le parmesan en copeaux.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant énergiquement au fouet, le vinaigre de coquelicots avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez au frais.
- Dans le fond de chaque assiette déposez un peu de frisée et répartissez les autres légumes préparés : concombre, carottes, dés de tomates puis les œufs durs.
- Faites revenir dans un peu d'huile les filets de caille. Retournez-les régulièrement. Salez et poivrez.
- Déposez-les alors sur le sommet de la salade, arrosez de vinaigrette de coquelicots puis décorez avec les lamelles d'oignon et les copeaux de parmesan.

Remarque:

Accompagnez de pain type baguette ou autre.

