

## *Filets de Caille à l'Ananas et Sirop d'Érable*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 40 minutes**

### **Ingrédients:**

- FILETS DE CAILLE	600 - 650g
- SIROP D'ÉRABLE	2 c à soupe
- ANANAS	8-10 tranches + le sirop
- ECHALOTE(S)	1
- CRÈME FRAICHE	15 cl
- MAIZENA	1/2 c à soupe
- CORIANDRE FRAIS	
- SEL	
- POIVRE	

### **Recette:**

- Préchauffez le four à 100°C.
- Egouttez les tranches d'ananas en conservant le sirop. Coupez-les en 4. Réservez.
- Emincez finement l'échalote.
- Faites revenir les filets et cuisses de caille dans du beurre chaud.
- Ajoutez l'échalote émincée.
- Salez et poivrez.
- Lorsque les cailles ont une belle couleur, arrosez-les de sirop d'érable et laissez caraméliser 2 minutes. Retirez du feu et réservez au four.
- Déglacez alors la poêle avec le sirop des ananas puis intégrez la crème. Laissez réduire et liez avec la maïzéna. Salez et poivrez.
- Replacez les cailles aux ananas dans la sauce et remuez pour bien les enduire.
- Servez sans attendre et saupoudrez de coriandre fraîche.



### **Remarque:**

Accompagnez de riz blanc.