

Filets de Caille, Sauce aux Chicons Crêmeux

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- FILETS DE CAILLE	500 g
- CHICON(S)	8
- BIERE D'ABBAYE	25 cl de Postel
- CREME FRAICHE	250 ml
- MOUTARDE	1/2 c à café
- BEURRE DE CUISSON	
- CITRON(S)	le jus d'1/4
- NOIX DE MUSCADE	
- SEL	
- POIVRE	
- MAIZENA	pour sauce blanche



Recette:

- Coupez les chicons en 2, ôtez-en le cœur et coupez-les finement.
- Faites fondre du beurre de cuisson dans une casserole avec couvercle et mettez-y les chicons. Remuez, salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade. Laissez cuire de 10 – 15 minutes.
- Mouillez avec la bière et poursuivez la cuisson doucement pendant 10 minutes.
- Ajoutez enfin la crème, portez à ébullition et poursuivez la cuisson pendant 3 – 4 minutes. Réservez.
- Dans une poêle haute, faites fondre un peu de beurre et faites-y revenir les filets de caille. Salez et poivrez. Laissez-les cuire environ 5 minutes puis placez-les sur une assiette et réservez-les au chaud.
- Déglacez cette poêle avec un peu de crème des chicons. Puis ajoutez toute la sauce aux chicons, ajoutez la moutarde et le jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement. Laissez réduire un peu puis liez éventuellement la sauce avec un peu de maïzéna.
- Servez les filets de caille sur un lit de chicons à la crème.

Remarque:

Servez avec des croquettes de pommes de terre ou des pommes duchesses.

Vous pouvez également accompagner ce plat, de tranches de pommes caramélisées au beurre et au sucre.