

Cailles à la Mangue et au Citron

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- CAILLE(S)	2
- CITRON(S)	½
- SIROP D'ÉRABLE	2 c à soupe
- VIN BLANC SEC	½ verre
- MANGUE(S)	1 boîte au sirop
- CRÈME FRAÎCHE	3 c à soupe
- MAÏZENA	1 c à café
- PERSIL	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Faites revenir les cailles dans du beurre chaud sur toutes les faces. Salez et poivrez.
- Ajoutez ensuite le citron coupé en morceaux puis arrosez avec le vin blanc, le sirop de mangue et le sirop d'érable.
- Laissez mijoter à couvert pendant 40-45 minutes en retournant régulièrement les cailles dans le jus de cuisson.
- Dans un bol, fouettez la maïzéna avec la crème fraîche.
- En fin de cuisson, retirez les cailles de la casserole et liez la sauce avec la crème-maïzéna.
- Replacez les cailles dans la sauce liée et ajoutez enfin les mangues. Réchauffez 1 minute.
- Rectifiez l'assaisonnement
- Servez sans attendre et saupoudrez de persil.

Remarque:

Accompagnez de semoule ou de riz.