

Cailles Roties aux Pois et Carottes, Sauce au Cidre

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- Cailles	2
- Carottes	4-5
- Petits Pois	140g
- Farine	1 c à soupe
- Cidre Brut	250 ml
- Bouillon de Poule	½ c à café + 150 ml eau
- Crème Fraîche	1 c à soupe
- Ciboulette	
- Sel	
- Poivre	

Recette:

- Pelez et coupez les carottes en fines rondelles. Faites-les cuire sous un film alimentaire pendant 4 minutes au micro-onde.
- Egouttez et rincez les petits pois.
- Dans une cocotte, rissolez les cailles dans du beurre chaud sur toutes les faces. Salez et poivrez.
- Saupoudrez-les de farine puis arrosez avec le cidre et le bouillon de volaille. Mélangez, laissez épaissir puis baissez le feu.
- Intégrez alors les carottes et les petits pois. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant 20-25 minutes.
- Ajoutez la crème fraîche et rectifiez l'assaisonnement.
- Servez les cailles nappées de sauce et de légumes.
- Saupoudrez de ciboulette.

