

FILETS DE CAILLE, SAUCE AUX FRUITS DES BOIS

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- | | |
|------------------------|---------------------|
| - FILETS DE CAILLE | 500g |
| - FRUITS ROUGES | 200g assort. surgel |
| - GENIÈVRE AUX CERISES | 10 cl |
| - BEURRE | un peu |
| - VINAIGRE | 1 c à s Framboise |
| - EXTRAIT DE VIANDE | 1 pointe (Oxo) |
| - SEL | |
| - POIVRE | |

Recette:

- Faites revenir dans le beurre les filets de cailles su les deux faces pendant 2 minutes. Baissez le feu , couvrez et laissez encore cuire 5 minutes.
- Ajoutez alors la moitié du genièvre aux cerises. Laissez encore cuire 2 minutes.
- Réservez ensuite les filets de caille au chaud (four à 100°C).
- Ajoutez alors le reste de genièvre, les fruits rouges et portez à feu vif.
- Ecrasez les fruits, ajoutez la pointe d'extrait de viande et le vinaigre de framboise. Salez et poivrez. Laissez épaissir 2 minutes à feu vif.
- Tamisez la sauce et accompagnez de croquettes de pomme de terre ainsi que de roulades de princesses ou d'épinards.



Variante:

Cette recette est également savoureuse avec des tournedos de biche ou des filets de pintadeau.