



CAILLE AUX HARICOTS BLANCS, SALADE ESTIVALE



15 min
(Haricots
trempage 6h)



40 min
(Haricots 2h) 1 pers.



**RÉALISÉ
PAR**
Dynaform

Ce plat a un temps de préparation assez long. Vous pouvez très bien préparer les haricots blancs le soir précédent.
Les haricots blancs sont des légumineuses. Ils sont riches en sucre, mais moins que d'autres féculents.

INGRÉDIENTS

1 caille 100g
20g haricots blancs
1 pincée de thym
50g oignon
4 gousses d'ail
1 tomate
1/2 cuillère à soupe d'huile
Sel, poivre

Pour 1 litre de bouillon

2 litre d'eau
2 pincées de gros sel
300g de légumes:
2 blanc de poireaux,
2 petites carottes
2 branches de céleri
2 navets
Bouquet garni de : persil, thym, laurier, basilic,
citronnelle, gingembre.

Salade estivale

1dl de vin blanc
40g de mozzarella pour apéritif
1 petite courgette
1/2 poivron
1 petite aubergine
1 tomate
Persil, basilic
1 cuillère à soupe de jus de citron et d'huile
d'olive

MARCHE À SUIVRE

Faire tremper les haricots blancs pendant 6 heures.

Préchauffer le four sur 280°.

Préparer un bouillon avec les légumes épluchés, les ingrédients et de l'eau salée. Mijoter pendant 40 min. Puis égoutter les légumes et réserver le bouillon que vous allez utiliser pour cuire les haricots avec le thym pendant 2 heures à feu doux.

Hacher l'oignon, le faire dorer dans une poêle avec les gousses d'ail et ajouter la tomate après l'avoir émondée.

Faire mijoter vivement 10 minutes environ, en ajoutant un peu de bouillon des haricots.

Saler la caille et la cuire vivement au four très chaud (280°) pendant 5 à 10 minutes environ, selon votre goût.

Dresser la caille découpée sur un lit de haricots blancs, poivrer et ajouter quelques gousses d'ail.

Salade Estivale

Utiliser 3dl du bouillon et y ajouter 1 dl de vin blanc, puis faire cuire 10 min la courgette, le poivron et l'aubergine. Laisser refroidir.

Dresser ces légumes et compléter au choix avec ceux du bouillon.

Verser le jus de citron et l'huile d'olive, sel, poivre.

Rouler la mozzarella dans le persil finement haché.
Ajouter le basilic ciselé en lamelles et compléter avec des quartiers de tomate.

ASTUCES DU CHEF

Ce plat a un temps de préparation assez long. Vous pouvez très bien préparer les haricots blancs le soir précédent.
Mais vous en trouverez aussi des déjà cuits, soit en boîte soit en demi-conserve.

Les haricots blancs sont des légumineuses.

Ils sont riches en sucre, mais moins que des féculents.

Donc je vous conseille pour accompagner ce plat de manger un peu de pain complet pour compléter l'apport d'hydrate de carbone.