

## Cailles aux clémentines et au miel



Plat **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 20 mn

**Cuisson** : 40 mn

*Profitant d'une promo sur les cailles, voici mon plat un peu sucré-salé juste ce qu'il faut ! Prévoir 1 à 2 cailles par personne selon les appétits.*

### Ingrédients

- 4 cailles
- 5 clémentines
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de miel
- 5 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 échalote
- poivre
- sel

### Préparation

- 1 Salez et poivrez les cailles. Faites-les rôtir dans une sauteuse avec le beurre et l'échalote pendant 40 minutes.
- 2 Pendant ce temps, pelez les clémentines. Gardez-en 2 entières et pressez le jus des 3 autres.
- 3 Versez le jus dans un poêlon, faites réduire sur feu vif pendant 1 minute, ajoutez le vinaigre balsamique, le miel, la maïzena diluée dans un fond d'eau. Laissez mijoter à feu doux 5 minutes.
- 4 Ajoutez les 2 clémentines séparées en deux enrobées de miel avec les cailles, 10 minutes avant la fin de cuisson.
- 5 Ajoutez le persil haché dans la sauce.
- 6 Servez les cailles avec une clémentine, la sauce et du riz : un régal pour les papilles !

Proposé par



**Gigi**

bonjour ,j'aime les plats simples ,mijotés et savoureux comme je les cuisine chez moi en Belgique.

visitez mon blog et laissez moi vos commentaires .merci//simplementgigi.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

