



CAILLE À L'ORANGE, TOPINAMBOUR ET CHAMPIGNONS DES BOIS

Une recette facile à préparer, avec un mélange de saveur. Un plat complet à moins de 500Kcal.

 30 minutes

 1 heure et 30 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 180 grammes de caille, viande et peau, cuite
- 2 unités grandes d'orange, pulpe, crue (380 g)
- 100 grammes de topinambour, cru
- 2 unités de la taille d'un œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue (100 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 1 cuillère à café de miel (8 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- 10 grammes de poivre noir, poudre
- 5 grammes de romarin, séché
- 5 grammes de thym, séché
- 2 unités grandes de carotte, crue (330 g)
- 100 grammes de mélange de 4 champignons Carrefour

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Peller et découper les oranges, ne conserver que les côtes.
- 2° Garnir les cailles avec une ou deux côtes d'orange
- 3° Dans un ramequin, mélanger le miel avec 1 c à c d'huile, le jus des oranges qu'il vous reste. Badigeonner à l'aide d'un pinceau, ce mélange sur les cailles. Déposer les cailles dans un plat allant au four. Faire chauffer le four à 125°C
- 4° Eplucher et découper les légumes en morceaux. Déposer les légumes dans le plat avec les cailles. Arroser d'un filet d'huile et assaisonner.
- 5° Recouvrir le plat avec un papier cuisson. Mettre au four chaud à 125°C pendant 1 heure.
- 6° 10 minutes avant la fin de cuisson. Nettoyer vos champignons. Ensuite dans une poêle chaude et huilée faire revenir les champignons et l'ail et le persil. Assaisonner en fin de cuisson.
- 7° Pour les 10 dernières minutes de cuisson du plat (cailles + légumes) enlever le papier cuisson et monter le four à 200°C. Remuer les légumes et retourner les cailles.
- 8° Dresser vos assiettes, bon appétit. Retrouver la vidéo de cette recette sur YouTube à la chaîne: le studio des gourmets

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (723 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	501 kcal	25 %
PROTÉINES	4 g	32 g	64 %
GLUCIDES	8 g	56 g	21 %
SUCRES	5 g	38 g	42 %
LIPIDES	3 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	19 g	74 %
SODIUM	200 mg	1449 mg	60 %