



## Cailles Farcies au Freekeh

Temps de préparation et cuisson : 2h30 minutes

### INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 Cailles désossées par votre boucher
- Carcasses des cailles désossées
- 1 Carotte
- 3 Carottes fanes
- 2 Oignons
- 300g de Freekeh (Blé dur vert)
- Raisins secs
- 2 Feuilles de laurier
- 3 Clous de girofle
- Huile d'olive
- Fil alimentaire
- Sel fin
- Poivre



## PROGRESSION

### **FREEKEH**

Rincer le freekeh et l'égoutter

Couper un oignon en cubes

Faire revenir l'oignon dans une cuillère d'huile d'olive

Ajouter le freekeh pour le faire dorer

Incorporer les raisins secs

### **BOUILLON**

Faire revenir les carcasses de caille avec un oignon et une carotte coupée en gros morceaux

Couvrir d'eau et ajouter une feuille de laurier, 3 clous de girofle, du sel et du poivre

Laisser réduire à feu doux pendant 2h

Ajouter le bouillon au freekeh

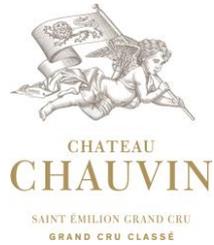
Laisser cuire 40 minutes à feu doux

### **CAILLES FARCIES**

Farcir les cailles avec le freekeh

Fermer les cailles avec du fil alimentaire

Faire rôtir les cailles et les carottes fanes pendant 25 minutes à 200°C



## ACCORD METS ET VINS

Pour accompagner ce plat, nous vous conseillons d'ouvrir une bouteille de Château Chauvin 2011. Un millésime qui a été toujours à l'ombre des 2010 et 2009, mais qui se réveille toute en élégance en montrant une belle expression du terroir.

**Température de service :** Entre 16 et 18 °C

