



## LES CAILLES

### CAILLES CONFITES

#### Ingrédients :

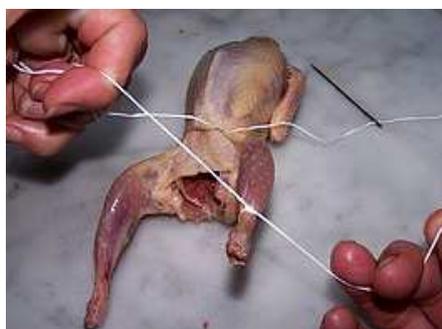
des cailles (note1)  
piquant LVC

poudre de Perlimpimpin  
de la bonne graisse d'oie ou de canard(note 2)

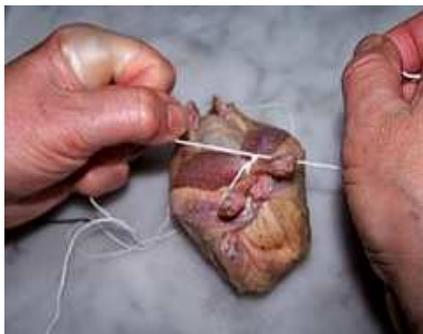
#### Méthode:

Vérifiez les finitions de vos petites cailles . Coupez la tête ainsi vous n'aurez pas à vous battre avec les petites plumes de la tête . "Flambusquez"-les bien comme il faut et essuyez les

Maintenant trousssez chaque bestiole soigneusement afin qu'elle forme une petite boule en quelque sorte



Demi-noeud sur la première patte, avec votre aiguille piquez l'aileron entre les deux petits os du même côté, traversez la poitrine en coinçant au passage le cou en prenant la peau et entre deux vertèbres puis l'autre côté de la poitrine, passez entre les deux petits os de l'aileron, croisez la deuxième patte et serrez . Nouez fermement c'est fini !



Cette façon de les 'trousser' vous permettra en coupant juste le noeud de pouvoir sortir toute la ficelle au moment du service d'un seul coup .

Calez votre oiseau "le derrière en l'air " et farcissez votre bestiole avec un rien de bon "farcit", voir d'un morceau de foie gras

Vous pouvez aussi les farcir avec des fruits secs "regonflés" légèrement . Il ne faut pas qu'ils soient trop "pleins" car sinon ils ne se gorgeraient pas de bon jus en cuisant . Utilisez du "boulhon" voir un bon Armagnac ou une aguardiente mais attention pour les allergiques à l'alcool ou les enfants!

**T.S.V.P-->**

Pensez dans le cas où vous les farcissez à bien fermer avec des points pour éviter la fuite de la farce dans le gras : le goût ne serait pas "concentré" dans l'oiseau et percé dans le gras tous vos confits auraient le même goût !!!s

Si vous le pouvez ( pour les "avec sel" ) salez au gros sel (comme un rôti) . Mettez les dormir au frais , comme vos autres confits . Vous ne les "fondrez" que demain

## LE LENDEMAIN

Lorsque "lou grass" est monté et que selon le cas

avec le confit de canard ou d'oie la graisse a bien commencé à fondre

avec le Tessou lou grass", le saindoux est "monté"

donc quand ça commence à "gourgouler" gentilement posez délicatement vos bestioles dessus en les enfonçant assez pour qu'elles soient bien dans le jus

Laissez faire et quand de rouges-rosées qu'elles étaient au moment de leur plongeon, elles commencent à pâlir, prenez une grosse aiguille (voir aussi la fiche "château l'épingle") et piquez le filet (voir l'entre-cuisse en biais) : il sort du jus rose laiteux ? C'est pas cuit .

Repiquez une autre plus tard : le jus est clair et ne "gigue" plus

Là deux cas possibles

Vous devez les mettre en boîtes ? Sortez-les mettez-les dans votre bocal et couvrez de bonne graisse bien bouillante et fermez le bocal fermement et retournez-le . Il va être stérilisé demain lorsqu'il sera froid

De même si vous les garder "sous vide" pour les congeler ou les manger rapidement ils redoreront au moment où vous le sortirez, il sont suffisamment cuits .

Inversement si vous les mettez en pots graissiers traditionnels , plus de jus : il les faut cuit à fond

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien sûr, des vraies cailles fraîches chassées feront certes un excellent confit mais à moins que d'en avoir préféré les roties

(note 2) De la bonne graisse seule vous donnera un bon résultat certes . Oie ou canard seront parfaites car elles sont fines mais à défaut vous pouvez utiliser du bon "gras" maison de votre "tessou" sans problème . Si vous n'en avez pas (ou pas assez) ajoutez un peu d'huile "blanche" comme on dit ici . La moins odorante ?? L'huile de tournesol

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pas de problème si vos assaisonnements sont "maison".

Pour les "sans sucre" . il n'y a pas de problème

Pour les "sans gras" bien évidemment cette recette ne vous est pas destinée ! A l'extrême limite essayez vos confits au maximum , plongez votre bestiole dans de l'eau bouillante sortez-la et "égouttez" là bien comme nos grands mères en vous servant d'un torchon comme d'un panier à salade et mettez-la griller sous la grill du four . C'est pas génial et ce n'est qu'un pis-aller . C'est un grave coup de canif au régime certes mais la caille c'est tout petit ... Peut-être pour une grande occasion ...

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**