



## LES CAILLES PRÉPARER ET TROUSSER

### INGRÉDIENTS ET OUTILS:

des cailles (note1)

ficelle à trousser la volaille

grosse aiguille type aiguille à matelas (note 2)

### MÉTHODE:

Si vos oiseaux sont "en plumes" le plus simple est de les "repasser" avec un fer à vapeur : la peau se "crispe" et les plumes sortent plus facilement . Si vous hésitez devant cette technique essayez simplement de les plonger dans de l'eau à 70° : là aussi commencez par tête et cou plus fragiles et délicats à plumer

Si vous souhaitez faire cuire au four vos "bestioles" peut-être vos convives aiment grignoter le cou et la cervelle de la tête . Pour ceux-ci vous allez vous ennuyer un peu plus car la peau est très fragile mais sachez vous faciliter la vie :de l'eau très chaude (70°) dans laquelle vous faites tremper le cou . Retroussez les plumes et ça se plumera bien. Si il vous reste des "custous" vous les "flambusquerez" tout à l'heure en passant cou et tête au dessus de la flamme du gaz ... ou avec le "chalumeau-brûleur-à-peinture" de LVC . (voir la fiche "flambage" de volaille). Pour le reste de votre oiseau plumez de la même façon les ailes puis le corps en dernier

Vérifiez les finitions de vos petites cailles .Sans amateur, coupez a tête et le cou : vous n'aurez pas à vous battre avec les petites plumes de la tête . "Flambusquez"-les bien comme il faut ;

Essuyez les et videz-les soigneusement : un doigt vous suffit . Fendez juste un peu le bas du ventre et tirez doucement le boyau . Une petite coupure en rond pour enlever l'anus avec les boyaux (avec vos ciseaux à ongles ou à broder) .



Sortez le gésier et ouvrez très doucement le côté épais jusqu'à ce que vous trouviez la peau rugueuse de la poche intérieure du gésier . Sortez en tirant doucement l'ensemble de cette poche d'un coup car si vous ne la percez pas vous ne le laverez pas

Le foie n'a pas de vésicule biliaire aussi vous pouvez le laisser à l'intérieur aussi que le coeur . Si la caille a été étouffée il peut rester un caillot à la base du cou . Vérifier en ouvrant une fente ce qui vous permettra d'enlever les graines qui peuvent être restées dans le jabot et l'éventuel caillot

Maintenant trousser chaque bestiole et si vous avez gardé tête et cou, pliez les sous une aile



NB / PHOTOS REALISEESAVEC DES CAILLES SANS COU ET SANS 1er AILERON POUR LE CONFIT CLASSIQUE

T.S.V.P -->>

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 !



NB / PHOTOS REALISEES AVEC DES CAILLES SANS COU ET SANS 1er AILERON POUR LE CONFIT CLASSIQUE

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 .

Si vous souhaitez les farcir, Calez vos oiseaux "le derrière en l'air" dans un plat .Vous rabattrez "les sot-l'y-laisse" pour refermer le trésor dans le ventre: farces diverses, foie gras etc ... Un cure-dent de bambou fixera le tout et sera très facile à enlever lors du service

Pour les diverses recettes de cailles voyez la liste des recettes de LVC

NB :On peut prendre le risque de farcir la caille de foie gras pour la confire . Mais dans ce cas il vous faudra les stériliser car elles ne "tiendraient" pas en pots graissiers classiques ... Mais bien sûr vous pouvez les mettre sous-vide et les congeler

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Un chasseur parmi vous ?? et de vraies cailles sauvages ?? Une telle chance se mérite : une préparation impeccable car sinon ce serait du gâchis . Juste pliée dans juste dans une crépine de porc, avec une cuillère de fromage frais manié avec des baies de genièvre et grillées sur un barbecue alimenté de serments de vigne ... Sinon; pour des "normales" choisissez une recette avec une farce qui améliore bien le produit de base !

Vous pouvez confire même les cailles d'élevage mais assurez-vous qu'elles sont hyper, hyper fraîches :le confit ne pardonne pas l'à peu près

(note 2) Si vous n'avez pas la chance de posséder une grande aiguille à matelas, voyez du côté de votre bricoleur-maison . Il vous aiguïsera un crochet à dentelle pour vous permettre de traverser la chair sans pour autant tout arracher . Vous traversez avec le crochet , vous y prenez la ficelle à trousser la volaille en double et vous retirez délicatement en tournant légèrement . C'est certes moins pratique mais faisable .

Vous pouvez aussi utiliser du fil d'acier plié en deux après l'avoir chauffé et plié à chaud en son milieu et refroidi à l'eau froide aussitôt . Si votre pliure est suffisamment fine vous "piquerez" la viande facilement. Il ne vous reste plus, comme précédemment, qu'à enfiler la ficelle pour traverser l'ensemble

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans" et pour les "avec, pour une fois c'est pareil car tout le monde peut manger de la caille en principe . Bien sûr tout dépend de la façon dont elle va être cuisinée ensuite mais la préparation est la même . Modifiez donc un peu ma formule :

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