



(Source : Recettes du guide Gantié,
www.recettes.guiddegantie.com)



Cailles à la Crapaudine

Ingrédients pour deux personnes:

- 4 cailles bien dodues
- Sel
- Poivre
- épices
- Un oignon haché
- Persil
- Feuilles de laurier
- Huile d'olive
- Jus de citron
- panure

Préparation :

Plumez les cailles Flambez-les, et videz-les.

Après les avoir nettoyées et essuyées, ouvrez-les longitudinalement par le dos, sans endommager l'estomac. Aplatissez-les comme un steak et mettez-les dans un plat.

Assaisonnez avec sel, poivre, et épices. Ajoutez quelques rouelles d'oignon, et des branches de persil, une ou deux feuilles de laurier.

Arrosez du jus d'un citron, puis d'huile, et laissez mariner au frais quelques heures.

Egouttez les cailles, puis roulez-les dans la panure ou dans la mie de pain.

Posez-les sur le grill, avec un feu modéré.

Laissez cuire quelques minutes, en les retournant et les arrosant de quelques gouttes d'huile.