La caille farcie aux figues en papillotte de pâte à pain

17/11/2015 à 13h44

Par Paul Blouet

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

La pâte à pain

- 250g de farine type 80 biologique
- 2g de levure ou levain
- 25cl d'eau de source
- 4g de gros sel marin gris

Le plat

- 4 cailles Label Rouge
- 4 figues fraîches ou sèches
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

L'accompagnement :

- 300g de petits pois écossés
- 4 carottes
- 1 oignon

Préparation :

La pâte à pain

- Mélangez la farine et la levure avec le sel en incorporant petit à petit l'eau ;
- Vous obtenez une pâte qu'il faut malaxer jusqu'à ce qu'elle soit élastique ;
- Laissez reposer quelques heures à température ambiante.

Le plat

- Préchauffez votre four à 180°C ;
- Coupez les cailles en enlevant le cou et la colonne vertébrale. Videz bien l'intérieur, assaisonnez et insérez une figue coupée en quatre à l'intérieur de chacune d'elles ;
- Badigeonnez les cailles d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau ;
- Etalez la pâte à pain et enveloppez-en la caille. Badigeonnez ensuite d'huile d'olive la pâte à pain ;
- Mettez à cuire au four à 180°C pendant 15 minutes.

L'accompagnement

- Ciselez l'oignon et émincez les carottes en les coupant d'abord dans le sens de la longueur puis en rondelles ;
- Plongez les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Disposez une portion de légumes dans chaque assiette.