

## LA RECETTE DU CHEF

### CAILLE AUX HARICOTS BLANCS ET SALADE ESTIVALE

#### POUR 1 PERSONNE

Haricots blancs:  
Trempage 6h  
Cuisson 2h

Préparation 15 min.  
Cuisson 40 min.

#### INGREDIENTS

1 caille 100g  
20g haricots blancs  
1 pincée de thym  
50g oignon  
4 gousses d'ail  
1 tomate  
1/2 cuillère à soupe  
d'huile  
sel, poivre.

#### 1 litre de bouillon:

2 litre d'eau  
2 pincées de gros sel  
300gr de légumes:  
2 blanc de poireaux,  
2 petites carottes  
2 branches de céleri  
2 navets  
bouquet garni de :  
persil, thym,  
laurier, basilic,  
citronnelle, gingembre.

#### SALADE ESTIVALE:

1dl de vin blanc  
40g de mozzarella pour  
apéritif  
1 petite courgette  
1/2 poivron  
1 petite aubergine  
1 tomate  
persil, basilic  
1 cuillère à soupe de jus  
de citron et d'huile d'olive

#### MARCHE A SUIVRE:

##### Caille aux haricots blanc:

Faire tremper les haricots blancs pendant 6 heures.

Préchauffer le four sur 280°. Préparer un bouillon avec les légumes épluchés, les ingrédients et de l'eau salée. Mijoter pendant 40 min.

Puis égoutter les légumes et réserver le bouillon que vous allez utiliser pour cuire les haricots avec le thym pendant 2 heures à feu doux.

Hacher l'oignon, le faire dorer en cocotte avec les gousses d'ail et ajouter la tomate après l'avoir émondée.

Faire mijoter vivement 10 minutes environ, en ajoutant un peu de bouillon des haricots. Saler la caille et la cuire vivement au four très chaud (280°) pendant 5 à 10 minutes environ, selon votre goût.

Dresser la caille découpée sur un lit de haricots blancs, poivrer et ajouter quelques gousses d'ail.

##### Salade Estivale:

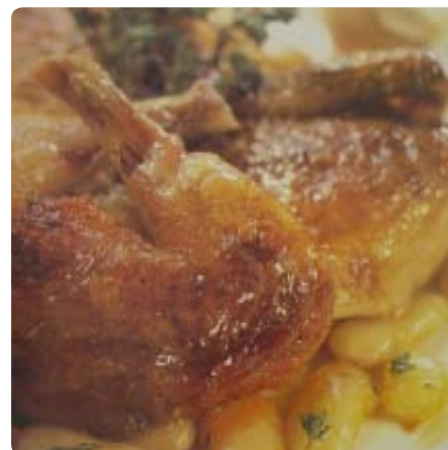
Utiliser 3dl du bouillon et y ajouter 1 dl de vin blanc, puis faire cuire 10 min la courgette, le poivron et l'aubergine. Laisser refroidir.

Dresser ces légumes et compléter au choix avec ceux du bouillon.

Verser le jus de citron et l'huile d'olive, sel, poivre.

Rouler la mozzarella dans le persil finement haché.

Ajouter le basilic ciselé en lamelles et compléter avec des quartiers de tomate.



#### TRUC DU CHEF:

Ce plat a un temps de préparation assez long. Vous pouvez très bien préparer les haricots blancs le soir précédent.

Mais vous en trouverez aussi des déjà cuits, soit en boîte soit en demi-conserve.

Les haricots blancs sont des légumineuses. Ils sont riches en sucre, mais moins que des féculents.

Donc je vous conseille pour accompagner ce plat de manger un peu de pain complet pour compléter l'apport d'hydrate de carbone.