

Baronnet de caille au curry fou, pickles de fenouil au citron vert et thym



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
276752	Caille sans tête 200/220 g	1 Pièce
67172	Fenouil émincé 2,5 kg Paysan Breton	130 Gramme
	Oignons rouges	10 Gramme
	Citron vert	1 Pièce
	Branche de thym frais	1 Pièce
	Sucre	10 Gramme
	Vinaigre de verjus	0.1 Litre
	Huile d'olive	0.003 Litre
	Coriandre graines, curry fou	PM
	Sel, poivre	PM

Etapes de préparation

- 1 Préparation de la caille :**
 Désosser la caille par le dos en commençant par le côté gauche, il est important de bien longer la cage thoracique et de ne pas faire de trou dans la peau.
 Procéder selon la même méthode pour le côté droit, l'os de la carcasse doit être complètement retiré.
 Retourner la caille sur la planche à découper de sorte qu'elle soit côté peau sur le dessus.
 Tailler la caille en deux en prenant soin de ne tailler que la peau, pour obtenir les baronnets (découpes issues de la découpe de l'agneau, gigot et selle).
- 2 Cuisson de la caille :**
 Cuisson traditionnelle de la caille dans de l'huile d'olive, en fin de cuisson apporter l'assaisonnement et saupoudrer de curry fou.
- 3 Préparation des pickles de fenouil :**
 Tailler les oignons rouges finement, ajouter le thym, le fenouil, le sucre, les graines de coriandre et les quartiers de citrons verts.
 Assaisonner sel et poivre, puis mettre le tout dans un sac pour sous vide.
 Porter le vinaigre de verjus à ébullition, puis le verser sur le fenouil préalablement préparé.
 Mettre sous vide et laisser reposer en chambre froide au minimum 48h.

Baronnet de caille au curry fou, pickles de fenouil au citron vert et thym

L'astuce du chef



Il est possible de typer la marinade des pickles en ajoutant une touche de miel ou de sirop d'agave.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid