

MARMITTES DE CAILLES MARINÉES ET SON RIZ AUX CHOUCOUTES



ÉCOLE ROBERT BURCK - DISPOSITIF CLASSE - 2023

RECETTE



INGREDIENTS

- 4 belles cailles de Yaté
- 2 oranges
- 1 oignon
- des gousses d'ail
- de la citronnelle
- 6 chouchoutes
- 3 carottes
- 1 papaye verte
- 1 kg de riz
- sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Emincez l'oignon, rappez le zeste d'orange et l'ail. Coupez la citronnelle et mélangez le tout dans une poêle et remuer avec le jus de l'orange.
2. Garnissez les cailles de morceaux de citronnelle et d'oignon, les barder avec les tiges de citronnelle. Les déposer au fond d'une marmite.
3. Ajouter quelques morceaux d'orange, huile de sésame, soyo et une cuillère de miel dans la marinade. Versez sur les cailles et enfournez 40min au four.



ÉCOLE ROBERT BURCK - DISPOSITIF CLASSE - 2023



RECETTE



PRÉPARATION :

1. Rincez le riz et mettez-le à cuire.
2. Rappez les carottes, les chouquettes, le gingembre et les oignons. Pelez et coupez la papaye.
3. Pour la sauce de la salade, mettez dans un récipient soyo, vinaigre, sel et poivre.
4. Retirez les caillies du four et laissez tiédir avant dressage et dégustation.

