



CAILLES AU MIEL ET AUX ÉPICES

INGREDIENTS

80g de beurre
2CS de cannelle
2CS de muscade
2CS de cumin
sel, poivre
4 cailles
2CS de miel
Riz blanc
thym

Mettre le beurre dans un petit bol. Ajouter 2CS de cannelle, de muscade, de cumin, sel et poivre et travailler le mélange à la fourchette. Farcir les cailles et les enfourner à 180° pendant 30min avec de l'aluminium au dessus. Enlever l'aluminium et arroser de 2CS de miel liquide. Poursuivre la cuisson 30min en arrosant régulièrement. Ajouter encore un peu de miel et poursuivre encore 10min à 200°. Faire cuire du riz blanc avec quelques brins de thym. Servir les cailles avec le jus et le riz. Déguster.