

Caille au chou kale noir et fèves

durée totale **50 min.** 20 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson 30 min. temps de repos

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour les cailles :

10 cailles, prêtes à cuire
100 ml Sauce soja biologique de fermentation naturelle Kikkoman

100 ml d'huile d'olive

Pour les légumes :

2 citrons biologiques, coupés en fines tranches
800 g de fèves en conserve, poids égoutté

400 g d'olives vertes, poids égoutté

100 g d'ail nouveau, pelé

300 g d'oignons perlés, pelés

200 ml d'huile d'olive

200 ml de bouillon de poulet

100 ml Sauce soja biologique de fermentation naturelle Kikkoman

2 brins de sarriette des montagnes, feuilles cueillies
Poivre fraîchement moulu

Pour le chou frisé :

50 ml d'huile d'olive

300 g de chou frisé noir, paré

150 g de graines de tournesol

50 ml de bouillon de légumes

PRÉPARATION

Étape 1

Mélanger les cailles avec la sauce soja bio Kikkoman et laisser mariner pendant au moins 1 heure.

Étape 2

Préchauffer le four à 180 °C (chaleur supérieure/inférieure). Mettre les tranches de citron, les fèves, les olives, l'ail et les oignons dans un grand saladier. Mélanger avec l'huile d'olive, le bouillon de poulet, la sauce soja bio Kikkoman et le poivre, puis répartir le tout sur des plaques de cuisson. Faire cuire au four pendant environ 30 minutes.

Étape 3

Arroser les cailles d'huile et les placer sur une grille. Faire cuire au four pendant environ 20 minutes.

Étape 4

Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faire revenir le chou noir pendant 1 à 2 minutes. Ajouter les graines de tournesol et déglacer avec le bouillon. Porter brièvement à ébullition, puis laisser égoutter légèrement sur du papier absorbant avant de servir.

Étape 5

Retirer les légumes du four et incorporer la sarriette d'été.

Étape 6

Servir une caille par assiette avec les fèves et un peu de jus de cuisson, accompagnées du chou noir.