

Caille farcie (sans gluten)



Décongélation: Placer la caille farcie sous vide dans l'eau froide de 20 à 30 min. jusqu'à décongélation complète. Éviter l'eau chaude ou tiède, très mauvais pour la prolifération des bactéries. La décongélation peut aussi être fait au réfrigérateur une journée avant.

Méthode de cuisson : Préchauffer le **Four** à 375° (190°C)
Faire doré au poêlon 20 sec. de chaque côtés.
Mettre la caille dans une assiette d'aluminium ou un plat allant au four.
Couvrir avec une feuille d'aluminium et cuire 30 min.



Terminer les 10 dernière minutes de la cuisson à découvert afin de dorer le dessus.

Méthode de cuisson : Préchauffer le **Barbecue** à 375° (190°C)
Sur le grill bien chaud ou un saissiseur à viande, bien faire dorer chaque côté. Baisser le feu, mettre la caille dans une assiette d'aluminium et cuire 25 à 30 min.

ou

Saisir et glisser la pièce de viande sur le côté éteint du barbecue et fermer le couvercle. Couvrir avec une feuille d'aluminium (facultatif)



Ingrédients: Caille, veau haché, porc, cerises noires et/ou raisin, riz blanc, riz sauvage, liant sans gluten (sel, sucre, épices, bioxyde de silicium, polysorbate 80), oignons, ail, fines herbes, persil, épices, bacon

Bon appétit!

POUR INFORMATION : (819) 432-0808