

Caille sauce miel et Friseline

La sauce miel

- 1- Dans une casserole, faites caraméliser le miel.
- 2- Déglacez avec le vinaigre de vin rouge puis ajoutez le jus de rôti et 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide.
- 3- Réservez.

Les cailles

Assaisonnez les cailles, puis poêlez-les doucement dans de l'huile d'arachide et du beurre.

La Friseline

- 1- Coupez la Friseline en morceaux.
- 2- Assaisonnez avec la sauce miel.
- 3- Réservez.

Pour 4 personnes

- 3 Friseline
- 4 cailles en crapaudine
- Huile d'arachide
- Beurre
- 20 g sésame grillé
- 4 cuill. à soupe de jus de rôti
- 2 cuill. à soupe de miel
- Vinaigre de vin rouge
- Sel/Poivre