

Cailles Au Miel Au Cookéo



Nombre de personnes : 4

Ingrédients

4 cailles - 2 oignons - 2 gousses ail - 2 cuill à soupe de moutarde - 4 cuill à soupe de miel liquide -- 1 cuill à soupe de maïzena - 150 ml de vin blanc - 150 ml d'eau - huile d'olive - sel et poivre

Préparation

Eplucher et émincer les oignons Eplucher et émincer l'ail

Mettre le cookéo mode dorer et verser l'huile après préchauffage ajouter les oignons faites les revenir en mélangeant de temps en temps, ajouter l'ail et mélanger

Ajouter les cailles et les faites dorer de chaque coté

Réserver les cailles

Ajouter le miel et la moutarde et mélanger, remettre les cailles assaisonner à votre gout

Ajouter l'eau et le vin et mélanger bien

Fermer le couvercle et Mettre-en sous pression 10 min

A la fin de la cuisson, sortir les cailles

Remettre le cookéo en mode dorer ajouter la maïzena et mélanger jusqu'à épaissement souhaité

Verser sur les cailles

Bon appétit