

Cailles à l'ananas

Le mois de décembre arrive et avec lui toutes les célébrations de fin d'année : la Saint-Nicolas, l'Escalade, Hanoukka, Noël, Nouvel An... et autant de raisons de célébrer, festoyer, inviter, fêter. Qui dit fêtes, dit repas, alcool, friandises, douceurs... qui dit fêtes dit également convivialité, invitations, repas copieux et riches... Il fait froid, il faut se réchauffer. On mange plus, on mange souvent trop.

Qui dit trop, dit également non-respect des sensations. Qui n'a pas faim, ne peut ressentir son point de satiété et risque par ricochet de manger plus qu'il n'est raisonnable.

Une solution ? Rester attentif à ses sensations : j'ai faim, je mange ; je n'ai pas faim, je ne mange pas.

Un outil ? Faire les bons choix. Limiter les quantités et la fréquence des aliments riches.

Voici deux recettes qui se veulent festives, légères, faciles, et bon marché. Bon appétit !

(pour 4 personnes)

Ingrédients

- 4 cailles
 - 1 ananas mûr (entre 600 et 800g de chair)
 - 2 cuillères à soupe de rhum
 - 3 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL
- Sel et poivre selon goût

Il faut compter 15 à 20g de glucides par personne pour les cailles à l'ananas sans le farineux.

Adaptation de la recette : <http://www.750g.com/cailles-a-lananas-r10866.htm>

Préparation :

- Saler et poivrer les cailles.
- Peler l'ananas en faisant attention à en retirer les yeux, ôter la tige centrale et couper la chair en petits morceaux équivalents à une bouchée. Réserver la moitié des morceaux. Mixer les autres et passer la mixture au tamis. Mettre de côté le jus obtenu.
- Dans une cocotte, faire revenir les cailles dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées, puis couvrir. Laisser cuire à feu moyen entre 10 et 15 minutes selon la taille des cailles, tout en les retournant régulièrement.
- Sortir les cailles et les garder au chaud.
- Ajouter les morceaux d'ananas au jus de cuisson des cailles et les faire dorer. Une fois les morceaux d'ananas dorés, ajouter le rhum et le jus d'ananas et porter à ébullition.
- Sur des assiettes chaudes, verser la sauce en créant un cercle et déposer les cailles à l'intérieur accompagnées d'un farineux de votre choix.



Textes et photos :
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD