

Les recettes du mas d'Issoire

Caillettes ardéchoises

Ingrédients:

Pour 5/6 caillettes

500g de poitrine porc un peu grasse

500g de côtes de bettes

250g d'épinards frais

50 à 100g de foies de volaille

Crépine de porc lavée

1 oignon

1 échalote

1 gousse d'ail

Persil, thym, poivre et sel

Préparation:

Mettre la crépine à tremper 1 ou 2 heures

Laver et éplucher les côtes (fils) et trier les épinards.

Couper le tout en morceaux.

Faire dorer les oignons émincés dans une cocotte à fond plat (Type Renaware).

Ajouter les légumes, couvrir et laisser cuire 15 à 20 mn.

Egoutter l'ensemble le plus possible.

Parallèlement faire dorer les foies dans une poêle avec l'échalote émincée

Couper la poitrine en lanières d' 1 cm d'épaisseur maximum (facilite le hachage), puis en morceaux.

Hacher le tout assez grossièrement (hachoir de table) en ajoutant progressivement les légumes et les foies. Malaxer à la main en ajoutant les épices.

Essorer la crépine en la pressant puis l'étaler et la sécher sur une planche à découper.

Couper des carrés de 15 cm de côté environ (variable en fonction de la grosseur souhaitée des caillettes).

Faire des boules du mélange (poignée ou grosse cuillère) que vous enrobez avec la crépine (on peut faire des ajouts pour boucher des trous).

Disposer sans graisse dans un plat creux rectangulaire (inox de préférence).

Four préchauffé à 200° enfourner 40 à 45 mn (surveiller ; le dessus doit être bien doré).

Déguster tiède ou chaud avec une salade composée....