



< retour

*Volaille*

# Caille(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

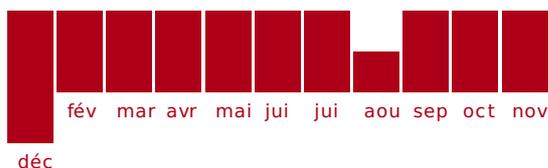
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Caille, Perdrix, Pigeon

**Origine :** Italie

**Famille :** Gallinacés

**Poids moyen :** 160g

Petit oiseau migrateur qui serait originaire d'Asie ou d'Afrique. La caille est un volatile rondelet qui a inspiré l'expression «rond comme une caille». La caille domestiquée pèse entre 150 et 300 g. Sa chair est délicate et savoureuse. Les œufs de caille, souvent beiges tachetés de brun, sont comestibles malgré le fait qu'ils soient minuscules (ils pèsent environ 10 g).

Elle est rôtie, braisée (avec des raisins), cuite en casserole ou grillée.

## VARIÉTÉS

Il existe environ 200 espèces de cailles, le plus petit des Gallinacés. Certaines ont une touffe de plumes (huppe) sur la tête. La caille américaine (*Colinus virginianus*) est une espèce voisine plus grosse que les cailles européennes. Ce volatile fut nommé caille par les premiers émigrants européens à cause de sa ressemblance avec les cailles européennes. La caille est facile à capturer car elle vit dans les champs et les prairies des plaines et préfère fuir le danger en courant plutôt qu'en volant.

## COMMENT CHOISIR ?

Les cailles doivent être rondes et grasses et leur chair doit être tendre. Allouer 2 à 3 cailles par personne. Le meilleur mois est le mois de septembre. La plus succulente est sans doute la caille des blés, de plus en plus rare.

## QUE FAIRE AVEC ?

La caille peut être préparée en pâté ou en terrine. Les os, petits et délicats, peuvent être mangés, particulièrement lorsque la caille est bien cuite. Les raisins, les cerises, les olives, les pruneaux et le citron accompagnent très bien la caille. Les œufs sont généralement consommés cuits durs. Ils sont souvent servis en amuse-gueule ou utilisés à des fins décoratives. Les œufs de caille sont reconnus pour leur saveur fine et leur texture moelleuse et crémeuse; les cuisines chinoises et japonaises leur font une place de choix.

## COMMENT PRÉPARER ?

La caille constitue un mets délicat si l'on prend soin de ne pas laisser la chair sécher durant la cuisson. La caille est cuite en 20 ou 25 min.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La caille fraîche est périssable. La conserver au réfrigérateur en la plaçant à l'endroit le plus froid. La cuire le plus tôt possible, soit dans les 2 ou 3 jours. Elle peut également se congeler.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories

**198**  
kcal

protéines

**25,10**  
g

lipide

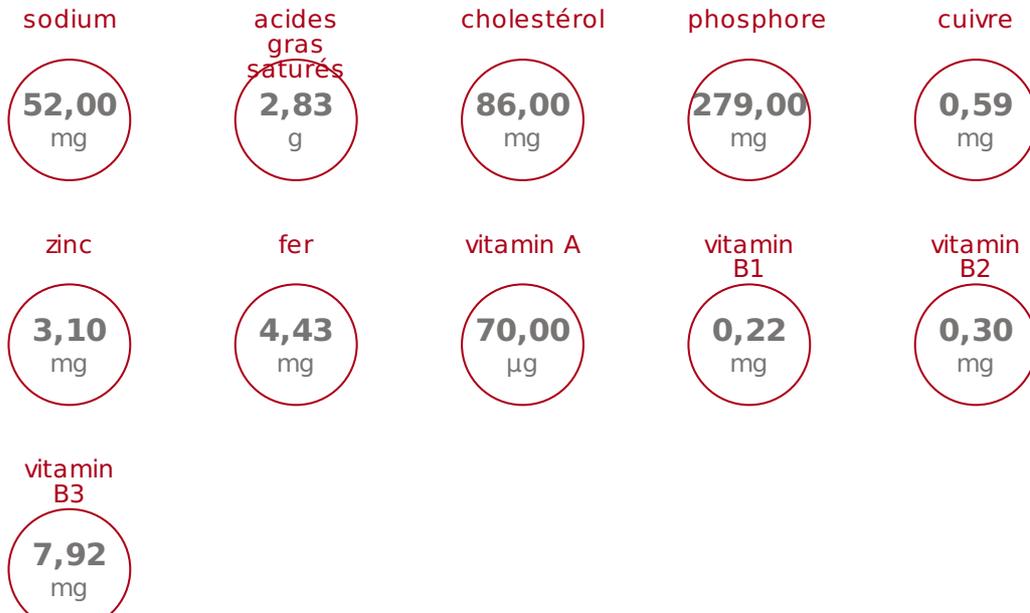
**10,90**  
g

magnesium

**22,00**  
mg

calcium

**15,00**  
mg



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

La caille serait apparue en Europe il y a plus de 10 000 ans. Les Égyptiens faisaient déjà l'élevage de la caille, facile à garder en captivité. Cette pratique s'est maintenant répandue un peu partout dans le monde.

### Caille, ginseng, noix de pécan et chocolat [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Cailles farcies, sauce au sauternes [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Caille en deux cuissons et fruits poêlés [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

### Fricassée de cailles aux raisins [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

# Cailles aux raisins [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

# Caille marinée, saucisse de poulet et céleri [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15064>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15064>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/caille-ginseng-noix-de-pecan-et-chocolat>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/cailles-farcies-sauce-au-sauternes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/caille-en-deux-cuissons-et-ruits-poeles>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/fricasee-de-cailles-aux-raisins>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/cailles-aux-raisins>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/caille-marinee-saucisse-de-poulet-et-celeri>