

FICHE TECHNIQUE

LA CAILLE

DESCRIPTION

La caille est un petit oiseau migrateur, classé dans le petit gibier à plumes, même si la majeure partie de la production est issue de l'élevage. Leur taille d'environ 15 centimètres les consacre davantage à être servies en entrée. Elles sont élevées tant pour leur œufs que pour leur chair. Elles constituent un mets raffiné, souvent mis en avant lors des fêtes de fin d'année. La période de chasse des cailles sauvages s'étend de début septembre à fin décembre.

LA CAILLE EN CUISINE

La caille est très appréciée des gourmets et les possibilités culinaires pour les apprêter sont très variées. La caille entière ou désossée se prête à de très nombreux modes de cuisson : on peut la barder de lard salé ou fumé maigre, puis la saisir et la mettre au four. On pourrait la mariner durant 2 heures, puis la griller au barbecue ou au four, ou encore la farcir et l'enfourner (350 °F ou 180 °C) pendant 30 à 45 minutes environ. La caille est aussi excellente farcie. Le principal défi lors de la cuisson de ce petit volatile est de ne pas dessécher sa chair.



PAYS PRODUCTEURS

L'élevage de la caille s'appelle la coturniculture ; à l'état naturel, elle est présente sur tous les continents, à l'exception de l'Amérique. Il existe de nombreuses sous-espèces, les plus communes sont la caille japonaise et la caille européenne. Seule la caille japonaise a pu être domestiquée; son élevage en captivité est d'ailleurs pratiqué depuis plusieurs siècles par les Japonais.

En Europe, presque tous les pays pratiquent l'élevage des cailles ; les 3 premiers pays producteurs sont L'Italie, la France et le Portugal.

L'ŒUF DE CAILLE



L'œuf de caille est le seul œuf diététique qui existe au monde. Il est considéré comme le produit d'origine animale qui possède le contenu le plus équilibré en protéines, vitamines, minéraux et enzyme. Il est cinq fois moins gros qu'un œuf de poule, mais il contient 5 fois plus de phosphore (très utile pour le cerveau, l'action du phosphore dans l'organisme est surtout essentielle pour la bonne santé des os et des dents), 7 fois plus de fer, 6 fois plus de vitamines B1 (qui jouent un rôle crucial dans la croissance et le bon fonctionnement des systèmes cardio-vasculaire, digestif et nerveux) et 15 fois plus de vitamines B2 (qui aident à la protection du système nerveux, à la croissance et à la réparation des tissus). Et surtout, il ne contient aucun cholestérol

LANGUES

Néerlandais : Kwartel(s)

Anglais : Quail(s)

Espagnol : Codorniz (Codornices)