

LA CUISINE DES ÉPICES

Mélanges d'épices créatifs & savoureux

★ Fiche recette ★

CAILLES EN COCOTTE FAÇON TAJINE, AU MIEL ET FRUITS MOELLEUX

Plat mijoté aux saveurs douces et généreusement parfumées !

Cette recette de cailles cuisinées à la façon d'un tajine est vraiment délicieuse, très facile à faire, rapide et à la portée de tous ! Vous obtiendrez un plat très doux, parfumé, autour de saveurs sucrées avec des fruits moelleux et fondants. Les épices « Tajine » ici utilisées sont idéales pour les tajines cuisinés avec un peu de miel. C'est un mélange très doux, aux saveurs chaudes, bien parfumé, sans être trop piquant. La cuisson des cailles en cocotte permet de préserver le côté moelleux de la chair qui a tendance à se dessécher un peu lors de cuissons au four. Ici, ce n'est pas le cas. Afin que vos fruits se tiennent bien, vous prendrez soin de les ajouter seulement 10-15 minutes avant la fin de la cuisson.

CE QU'IL VOUS FAUT :

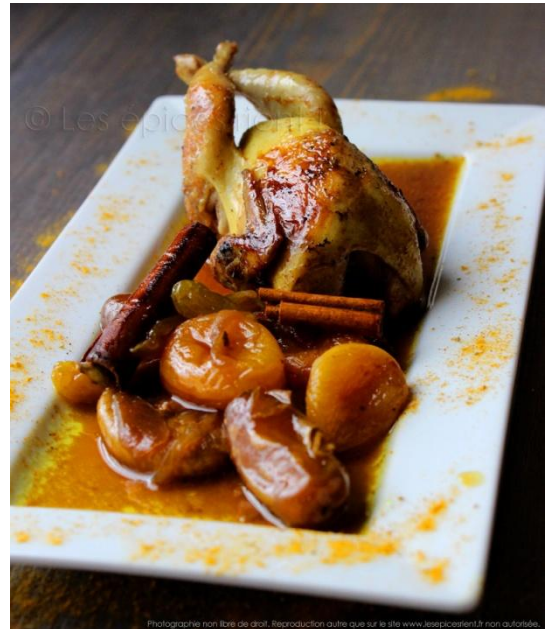
- ▶ 4 cailles
- ▶ 1 oignon
- ▶ Epices : 2 cuil. à café rases d'**épices à Tajine** (+ quelques pincées) + 2 **tuyaux de cannelle** de La Cuisine des Epices
- ▶ Beaux fruits moelleux : dattes, abricots, figues, raisins, pruneaux...
- ▶ 2 belles cuil. à s. d'huile d'olive
- ▶ 1 cuil. à s. bombée de miel (un miel neutre, toutes fleurs par exemple)
- ▶ 25cl de bouillon : 1/2 cube de bouillon de volaille dilué dans 25cl d'eau chaude
- ▶ Sel, huile (neutre) et éventuellement, beurre

Et aussi : une cocotte en fonte d'une taille adaptée à vos cailles. Si votre cocotte est trop grande par rapport au volume des cailles, il faudra forcément ajuster le volume de bouillon proposé ci-dessus.

PREPARATION :

1. Vérifier la « propreté » des cailles : plumes, viscères...
2. Préparer une petite marinade en mélangeant : 2 CS d'huile + 2 cc d'**épices tajine** + le miel (si le miel est trop crémeux => qq secondes au micro-ondes). Badigeonner les cailles avec cette marinade. Couvrir et laisser au frais au moins 1h
3. Une heure (au minimum) plus tard... Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile. Une fois revenu, le sortir de la cocotte.
4. S'il n'y a plus assez de matière grasse au fond de la cocotte, en remettre un peu, puis, à feu vif, mettre vos cailles à dorer sur toutes les faces (sans la marinade que vous mettrez de côté). Vous pouvez éventuellement ajouter un peu de beurre si vous avez envie que vos cailles soient bien dorées.
5. Une fois vos cailles dorées, ajouter votre bouillon de volaille très chaud au fond de la cocotte + le reste de marinade + l'oignon revenu + le sel + les **bâtons de cannelle**. Enfin, saupoudrez les cailles avec **une pincée d'épices tajine**.
6. Couvrir, laisser mijoter à feu très doux (sur la plaque électrique, à petite puissance), durée de cuisson : 35 à 45 minutes. La durée de cuisson varie selon la taille des cailles...ça dépend, vérifiez. IL n'est pas utile de retourner les cailles en milieu de cuisson.
7. Ajouter vos fruits moelleux 10 à 15 min. avant la fin de la cuisson. Si en cours de cuisson, il manque du jus, vous pouvez rajouter un peu de bouillon très chaud en cours de cuisson (= un peu de bouillon de volaille dilué dans un peu d'eau chaude). Vos cailles ne doivent jamais se retrouver à sec pendant la cuisson, elles doivent toujours mijoter, à feu doux.
8. En fin de cuisson, vous devez obtenir un joli jus, que vous pouvez : faire réduire si vous estimez qu'il y en a trop (sortez la viande + les fruits pour faire réduire un peu).

Suggestion d'accompagnement : semoule, boulghour, polenta...



Photographie non libre de droit. Reproduction autorisée sur le site www.lesepicesorient.fr non autorisée.

Retrouvez des
centaines de recettes
sur notre blog
www.lesepicesorient.fr



LA CUISINE DES ÉPICES

Mélanges d'épices créatifs & savoureux

©La Cuisine des Epices : copie/reproduction non autorisée.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur chaque fiche produit de notre boutique : www.lacuisinedeseepices.fr