



ailles dorées au miel et aux épices du Levant

Pour 6 cailles :

- ✦ 6 cailles
- ✦ 2 cuillères à soupe de miel
- ✦ 1 petit verre de vin blanc ou de verjus
- ✦ raisins frais ou raisins secs
- ✦ 1 pincée de cannelle
- ✦ 1 pincée de gingembre
- ✦ quelques clous de girofle, très peu
- ✦ beurre ou graisse de cuisson
- ✦ sel
- ✦ quelques brins de thym

Une recette
inspirée des cuisines
du Levant, où se mêlent
le miel et les épices
venues d'Orient.



réparation :

1. Salez légèrement les cailles et faites-les dorer dans du beurre sur toutes leurs faces.
2. Ajoutez le miel et laissez légèrement caraméliser.
3. Versez le vin blanc ou le verjus, puis ajoutez les raisins (frais ou secs), la cannelle, le gingembre, les clous de girofle et le thym.
4. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 25 à 30 minutes, en arrosant régulièrement.
5. Vérifiez la cuisson : les cailles doivent être bien tendres et enrobées d'une sauce onctueuse et parfumée.

Servez ces cailles dorées accompagnées de légumes anciens ou de pommes de terre rôties. Un plat raffiné, parfumé et plein de saveurs, digne des grandes tables de la Renaissance.