

Fricassée de cailles aux pistaches



Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 cailles vidées et coupées en 4
120 g d'oignons
2 gousses d'ail
600 g de tomates
50 g de pistaches non salées et décortiquées
50 g de raisins de Corinthe
1/2 c à c de cumin en poudre
1/2 c à c de gingembre en poudre
1/2 c à c de cannelle en poudre
1 pointe de safran en poudre
30 cl de bouillon de volaille
2 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Peler ail et oignon, ciseler finement l'oignon et hacher l'ail. Monder les tomates (les éplucher), les épépiner et concasser la chair au couteau.

Torréfier les pistaches dans une poêle sans matière grasse et les retirer dès qu'une légère odeur de grillé se dégage.

Saler et poivrer les morceaux de caille. Les colorer de tous côtés dans une cocotte dans l'huile d'olive bien chaude. Les retirer et mettre à leur place l'oignon, le faire revenir jusqu'à coloration. Ajouter l'ail haché et cuire 2 mn, ajouter les épices, prolonger la cuisson de 2 mn. Mouiller avec le bouillon, ajouter les tomates, porter à ébullition et cuire 10 mn à petits bouillons.

Placer les morceaux de cailles et les raisins dans la cocotte et cuire 8 à 10 mn. Rectifier l'assaisonnement et ajouter les pistaches. Servir bien chaud.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>