

# Tajine de cailles aux dattes & aux amandes

Pour 4 personnes

## Ingrédients

- 4 cailles
- 2 gros oignons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 16 dattes bien moelleuses pas encore sèches
- Une bonne poignée d'amandes émondées et grillées
- 2 belles carottes
- Sel & Poivre

## Préparation de la marinade

- ✓ Un peu d'huile d'olive ou 1 yaourt.
- ✓ 1 cuillère à soupe de miel délayée dans un peu d'eau.
- ✓ ½ cuillère à café de noix de muscade râpée.
- ✓ ½ cuillère à café de cumin.
- ✓ ½ cuillère à café de curcuma.
- ✓ 1 pointe de gingembre ou 1 cuillère à café de 4 épices

## Préparation

- Nettoyer les cailles puis les désosser en demi-pièce.  
(Pour plus de saveur les mettre dans votre marinade ½ heure ou plus).
- Émincer les oignons puis les carottes en petites fritelles.
- Chauffer une sauteuse avec l'huile d'olive.
- Y déposer les ½ cailles, côté peau, environ 7 minutes.
- Les assaisonner (sel, poivre), les tourner 3 minutes juste pour les colorer.
- Les réserver sur un plat.
- Déposer les oignons dans la sauteuse avec un peu d'eau pour les faire fondre et décoller les sucs de cuisson.
- Y rajouter les carottes à couvert 5 minutes puis les dattes.
- Arroser avec le restant de la marinade, bien mélanger puis disposer les cailles dessus.
- Veiller à ce qu'il y ait du jus sinon rajouter un peu d'eau, toujours à couvert, pendant 10 minutes.
- Ajouter les amandes grillées 3 minutes avant de servir.
- Si les cailles sont désossées de la veille, faire suer les carcasses dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.
- Ajouter un bouquet garni avec 1 brin de poireau, 1 oignon et 1 carotte et couvrir d'eau.
- Laisser cuire 1 heure puis passer au tamis et se servir de ce bouillon pour mouiller la cuisson de tajine.

*Mais ce bouillon peut aussi être réduit pour obtenir un jus de nappage qui sera lié au beurre pour napper des escalopes de volailles.*

*Ce jus de nappage peut être congelé en petits pots (avant de mettre le beurre) pour l'utiliser plus tard.*