

La recette

Cailles au miel et à la harissa

DU SUD



INGRÉDIENTS : 4 cailles, 500 g de patates douces, 2 cuillerées à café d'huile d'olive, sel marin. Sauce au xérès au miel et à la harissa : 3 cuillerées à soupe de miel, 2 cuillerées à soupe de xérès sec, 1 à 2 cuillerées à soupe de harissa (selon votre goût), sel.

1. Mélangez les ingrédients pour faire la sauce



à la harissa, puis badigeonnez-en les cailles. Placez-les dans un plat à rôtir et faites-les cuire dans un four préchauffé à 200 °C pendant 20 min environ.

2. Réservez au chaud.

3. Pelez les patates douces et découpez-les en gros dés, badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive, saupoudrez de sel, placez-les dans un autre plat allant au four et faites-les cuire à la même température que les cailles pendant 20 min.

4. Servez les cailles avec les patates douces.

Teleprogrammes 04 91 27 11 16

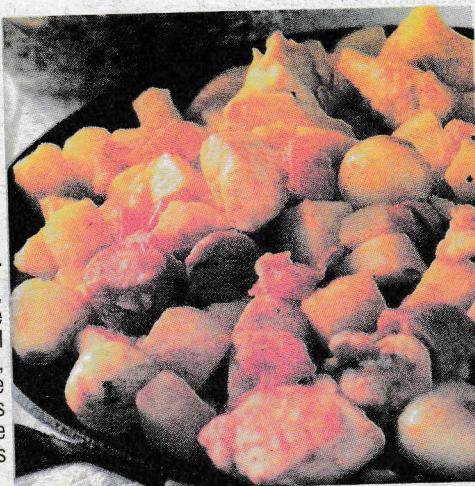
La recette

Pommes de terre au poulet et chorizo

DU SUD



INGRÉDIENTS : 500 g de pommes de terre, 4 belles tomates, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 250 g de petits oignons, 2 gousses d'ail entières, 4 blancs de poulet, 2 saucisses chorizo, 1 ou 2 cuillerées à soupe de harissa (selon votre goût), 1 pincée de piment en poudre, 3 cuillerées à soupe de xérès, le zeste et le jus de 1 grosse orange. Pour présenter : graines de cumin grillées et crème fraîche.



1. Pelez les pommes de terre et découpez-les en cubes puis pelez et hachez les tomates. Faites chauffer de l'huile dans une grande poêle, ajoutez les pommes de terre et les oignons et faites-les revenir pendant 10 min environ, puis ajoutez l'ail et faites frire jusqu'à ce que les légumes soient bien dorés. Coupez le poulet en morceaux de 5 cm environ, les saucisses en gros morceaux, puis ajoutez les viandes au mélange pommes de terre et oignons.

2. Versez les tomates hachées, la harissa, la poudre de piment, le xérès, le zeste et le jus d'orange.

3. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement puis laissez mijoter pendant 15 min, jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Saupoudrez de graines de cumin grillées et servez avec une bonne cuillerée de crème fraîche, accompagné de riz à la vapeur.

La recette

Canard à l'ananas

EXOTIQUE



INGRÉDIENTS : 2 magrets de canard, 1 boîte d'ananas au sirop, 100 g de champignons noirs séchés, 1 tablette de bouillon de poule, 1 cuillerée à soupe de féculé de maïs, 3 cuillerées à soupe d'huile, 1 fragment de gingembre frais, 1 poivron vert, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre, 100 g de champignons de Paris.

1. Détaillez les magrets en tranches assez fines et



faites-les mariner dans la féculé de maïs allongée d'une cuillerée à soupe d'huile et d'une cuillerée à soupe d'eau, pendant 15 min.

2. Réhydratez les champignons chinois et coupez-les en fines lamelles. Gardez l'eau.

3. Pelez et coupez en fines lamelles le gingembre, l'oignon, l'ail et les champignons. Ouvrez le poivron et ôtez les pépins avant de le détailler en lamelles. Dans un wok, faites revenir le tout dans l'huile jusqu'à obtenir une préparation presque transparente. Réservez.

4. Versez 3 cuillerées à soupe d'eau dans le wok et faites-y revenir les morceaux de canard pendant 1 min environ.

5. Ajoutez le gingembre, l'oignon, le poivron, l'ail, les champignons, le sucre et versez la tablette de bouillon diluée dans 1/2 l d'eau.

5. Ajoutez les tranches d'ananas égouttées, faites chauffer et servez.