

Cailles aux Épices Douces à la Plancha

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Marinade : 3 heures

Ingrédients:

- CAILLE(S)	6
- CHUTNEY DE MANGUES	2 c à soupe (DI-72)
- CUMIN EN POUDRE	1 c à café
- PAPRIKA	2 c à soupe
- CITRON(S)	le jus + le zeste
- POIVRE	
- AIL EN POUDRE	1 c à soupe
- CORIANDRE EN POUDRE	1 c à soupe



Recette:

- Coupez les cailles : séparez les cuisses et les blancs. Jetez la carcasse.
- Dans un grand saladier, mélangez le chutney de mangues avec le cumin, le paprika, le coriandre, le poivre, l'ail, le zeste et le jus de citron.
- Ajoutez les morceaux de caille. Mélangez bien, couvrez et laissez mariner au moins 3 heures au réfrigérateur.
- Faites chauffer la plancha sur le barbecue.
- Grillez les morceaux de cailles de tous les côtés en les retournant souvent.
- Servez-les accompagnées de marinade.

Variante:

Cette marinade peut également être utilisée avec des morceaux de poulet