

## Cailles farcies aux abricots, semoule aux saveurs orientales

---

Pour 4 personnes

20 minutes de préparation - 30 minutes de cuisson

### Ingrédients

4 cailles  
4 abricots  
500g de semoule et le même volume en eau  
8 carottes  
Une dizaine d'abricots secs  
2 conserves de tomates concassées  
3 cuillères à soupe de miel  
Une cuillère à café de cannelle  
Une cuillère à café de coriandre en poudre  
50g de beurre



### Préparation de la caille :

Préchauffe le four à 220°C. Dénoyer les abricots et fourrer les cailles avec l'abricot entier. Placer les cailles au four pendant 20 minutes environ afin de les laisser griller sans les faire dessécher. Elles doivent être bien tendres et légèrement rosée.

### Préparation de la sauce :

Eplucher les carottes et les couper en biseau et les faire suer dans une casserole avec un peu de beurre. Ajouter la tomate, les épices et le miel et laisser mijoter une vingtaine de minute à couvert. Ajouter ensuite les abricots secs et laisser cuire encore une dizaine de minute afin de permettre aux abricots de gonfler.

# ma cuisine 2.0

## Préparation de la semoule :

*La véritable technique de préparation de la semoule à la marocaine m'a été enseignée par Jamila qui maîtrise parfaitement cet art. Je ne manquerai pas de l'utiliser pour mon prochain couscous. J'ai cependant utilisé une version un peu simplifiée permettant malgré tout d'obtenir une semoule bien égrainée.*

Placer la semoule dans un grand saladier. Couper le beurre en petits dés et placer la bouilloire avec l'eau à côté de vous.

Faire bouillir l'eau, ajouter quelques dés de beurre dans la semoule et ajouter l'équivalent de deux grosses cuillères à soupe d'eau dans la semoule. Mélanger en frottant vos mains les unes contre les autres afin d'éviter que la semoule ne colle. (Le mouvement ressemble à celui effectué lorsque l'on réalise une pâte sablée) Une fois l'eau absorbée, poursuivre en ajoutant la même quantité d'eau et de beurre. Réaliser l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

Attention à bien veiller à ce que l'eau soit bouillante tout au long de la préparation, il faudra donc la réchauffer au cours de la préparation.

*Vous obtiendrez un couscous bien meilleur que celui obtenu par cuisson au micro-onde avec une technique pourtant relativement simple, rapide et ne nécessitant pas de matériel spécial comme dans la recette originale où l'on utilise le bac vapeur de la couscoussière.*