

Perdrix au miel et aux fruits secs



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 1 heures

Quantité : 4 personnes

Ingrédients

- 40 g de beurre doux
- 2 perdrix entières
- 10 g de farine
- 150 g de vouvray blanc
- 250 g d'eau
- 9 g de fond de volaille
- 36 g de miel
- 4 g de bâton de cannelle
- 40 g de concentré de tomate
- 2,5 g de sel fin
- 0,6 g de piment d'espelette en poudre
- 90 g de pruneaux dénoyautées
- 110 g de figues sèches
- 40 g de raisins secs noirs
- 60 g d'amandes mondées

Étapes

#1- Dans le wok, faire fondre le beurre, ajouter les perdrix et les colorer sur les 2 faces, puis saupoudrer avec la farine et continuer la coloration pendant 2 minutes.

#2- Dans le wok, ajouter le Vouvray blanc, l'eau, le fond de volaille. Cuire 5 minutes.

#3- Dans le wok, ajouter le miel, le bâton de cannelle, le concentré de tomate, le sel. Mélanger.

#4- Dans le wok, ajouter le piment d'espelette, cuire pendant 25 minutes à feu modéré, en retournant régulièrement les perdrix pendant la cuisson.

#5- Au bout des 25 minutes, ajouter les pruneaux, les figues, les raisins secs, les amandes mondées, mélanger, cuire pendant 15 minutes.

#6- Ajouter un peu d'eau si nécessaire, goûter, rectifier l'assaisonnement, le goût doit être très agréable. Retirer le bâton de cannelle.

#7- Préparer votre garniture, ici c'est du chou fleur écrasé à la fourchette, placer la perdrix, la sauce et les fruits secs et servir chaud.

Notes

Source: www.supertoinette.com