

Cailles 5 épices

Ingrédients pour la marinade:

6 cailles entières
1½ c. à table de sucre
2 c. à table d'épice "Cinq épices"
1½ c. à thé de poudre d'ail (ou ail frais si on préfère)
3 c. à table de miel
3 c. à table de sauce de poisson (marque des 3 crabes)
5 c. à table de sauce soya claire
1 c. à table de sauce soya foncée
3 c. à table d'huile végétale

Préparation:

Mélanger tous les ingrédients de la marinade, sauf les cailles, dans un grand bol.

Couper les cailles en 2 et ajouter toutes les moitiés de cailles dans le grand bol et mélanger le tout pour que toutes surfaces soient bien recouvertes.

Laisser mariner 24 heures.

Sortir les cailles de la marinade et les bouillir pendant 3 minutes pour que la viande soit cuite.

Cuire séparément la marinade en la faisant bouillir (pour tuer les bactéries) pour en faire une sauce.

Chauffer de l'huile à 375°F et frire les cailles jusqu'à ce qu'elles soient dorées (environ 1 minutes et demi à 2 minutes).

Hop dans le Wok!
www.christinapotvin.com