

Les cailles aux raisins (Le ginseng animal) par Pascale

L'hiver est arrivé dans le calendrier chinois, non pas le 21 décembre, au solstice d'hiver, mais déjà depuis quelques jours, le 7 novembre, moment où l'on a vu le temps se rafraîchir d'un coup !

Le temps s'est bigrement rafraîchi, on a ressorti les bonnets, les écharpes et les manteaux, la fatigue s'accroît pour chacun, accompagnée d'une petite déprime saisonnière, par manque de lumière. Mon envie de vous faire partager une petite recette secrète est plus forte que tout.



Facile à réaliser, cette recette nécessitera juste un peu de patience, si vous voulez vraiment en apprécier sa saveur.

Je vous la propose avec des gros grains de raisins (elle peut aussi se faire avec des raisins secs), il vous faudra juste un peu de temps pour en éplucher chaque grain et lui enlever ses pépins.

Cette recette va être très intéressante pour tonifier l'énergie, en cas de grande fatigue, surmenage, convalescence, frilosité, impuissance, car la caille est reconnue comme « ginseng » animal.

Plus l'animal est petit, plus il est concentré en « essence » vitale.

Les vieux chinois sont très friands de moineaux, pour stimuler leur libido.

Peut-être donc quelques vertus aphrodisiaques pour ce plat, surtout accompagné de raisins qui ont la faculté de bien nourrir le sang, un plat d'hiver tonifiant pour l'énergie, mais aussi pour se réchauffer sous la couette, la recette idéale des amoureux !

Pour 2 personnes :

2 cailles bardées de lard par votre boucher,

1 grosse grappe de raisins blancs Italia,

4 échalotes,

10cl de Calvados ou Banyuls,

20 ml de fond de volaille,

20g de beurre salé, huile d'olive, sel, poivre

Commencer par éplucher et épépiner les grains de raisins et les réserver.

Faire dorer les échalotes, dans un peu d'huile d'olive, les retirer de la marmite.

Mettre une noisette de beurre salé dans chaque caille, saler, poivrer. Les faire bien dorer sur toutes les faces. Arroser d'alcool et les faire flamber.

Rajouter le fond de volaille, les échalotes et faire cuire à feu doux 30mn. Si besoin, rajouter un peu d'eau.

10 mn avant la fin de la cuisson, rajouter les raisins dans la marmite et continuer à faire mijoter.

Ce plat peut être servi avec de la semoule de couscous, une purée maison ou des lentilles corail.

Fonctions thérapeutiques :

La caille est une des viandes les plus intéressantes, car elle « tonifie les 5 organes » et est considérée comme « ginseng animal ».

Elle est neutre et douce, avec un tropisme Rate/ Estomac/Foie, elle va, en plus d'être très tonifiante (pour traiter la fatigue, le surmenage, le post-partum, l'infertilité, l'impuissance...), nourrir les tendons et les os et, comme le raisin, et traiter aussi les douleurs articulaires.

Le raisin, de nature neutre, de saveur douce et acide, de tropisme Poumon/ Rate/ Reins (les 3 foyers) va aussi tonifier le Qi et le Sang (grand tonique du Sang), renforcer la volonté et traiter la fatigue, l'insomnie, les transpirations nocturnes ou spontanées, les rhumatismes...

L'ajout d'alcool et d'échalotes va aussi réchauffer ce plat, ce qui en fera une recette traditionnelle française intéressante pour tonifier l'énergie...et combien délicieuse !

Références :

« Ces aliments qui nous soignent » de Philippe Sionneau et Josette Chapellet (Ed Guy Trédaniel)

« La médecine chinoise, santé, forme et diététique » Dr Jean-Marc Eyssalet et Evelyne Malnic (Ed Odile Jacob)

Et le super livre de Michel-Philippe Rastoul "Médecine chinoise & Cuisine Française"