



Entrées chaudes aux produits de la mer

Cuisses de grenouilles panées



1h10 **20 min** **20 min** **30 min** **512**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

360 g **Cuisse(s) de grenouille**
20 cl **Lait entier**
80 g **Farine**
2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
160 g **Chapelure**
50 cl **Huile pour friture**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des cuisses de grenouilles

- 1 Tremper les cuisses de grenouilles une demi-heure dans le lait, pour les attendrir.
- 2 Battre les oeufs avec le sel dans un bol, réserver.
- 3 Une fois les cuisses de grenouille attendries, les égoutter, les sécher avec du papier absorbant et les réserver sur une assiette.
- 4 Mettre la farine et la chapelure dans deux assiettes différentes.
- 5 Paner les cuisses de grenouilles dans la farine, l'oeuf battu puis la chapelure. Réserver.

Étape 2

Cuisson et dressage des cuisses de grenouilles

- 1 Faire chauffer l'huile et faire frire les cuisses de grenouilles par petites quantités.
- 2 Quelques minutes suffisent.
- 3 Retirer les cuisses de grenouille à l'aide de l'écumoire, les égoutter sur du papier absorbant, pour enlever l'huile en excès.
- 4 Saler et servir les cuisses de grenouilles bien chaudes.

5 Elles doivent être servies bien chaudes afin de rester croustillantes.