Guillaume Gomez

Pâtes

Conchiglionis aux grenouilles

1h15	35 min	40 min	0	842
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Éplucher la carotte et la pomme à l'aide d'un économe.
2. Peler l'oignon puis les gousses l'ail, les dégermer.
3. Tailler la carotte en brunoise. Réserver.
4. Couper la pomme en deux, ôter le cœur puis la détailler en brunoise. Réserver.
5. Effeuiller puis ciseler le persil à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
6. Eplucher et ciseler l'oignon. Réserver.
7. Mettre la farine dans une assiette creuse, y rouler les cuisses de grenouille, réserver dans un plat.

Étape 2

Cuisson des conchiglionis

1. Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
2. Verser les conchiglionis dans l'eau bouillante avec un filet d'huile d'olive, laisser cuire le temps indiqué sur le paquet.
3. Porter une autre casserole d'eau salée à ébullition, ajouter le persil. Laisser bouillir 1 min.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les conchiglionis

24 **Conchiglioni**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Pomme(s)**
0.5 botte(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la cuisson des cuisses de grenouille

40 **Cuisse(s) de grenouille**
10 g **Beurre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
50 g **Farine**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les sauces ail et persil

4. Retirer le persil à l'aide d'une écumoire et le plonger dans un bol d'eau glacée pour fixer la chlorophylle. L'égoutter à l'aide d'une passoire.
5. Lorsque les pâtes sont cuites, les retirer de l'eau à l'aide d'une écumoire et les déposer dans une passoire.
6. Les arroser d'un peu d'huile d'olive, les mélanger délicatement et les réserver dans un plat.
7. Couvrir le plat de film alimentaire pour éviter qu'elles ne se dessèchent.
8. Cuire les pâtes dans un bouillon de volaille ou de bœuf permet de leur donner plus de goût.

Étape 3

Cuisson des cuisses de grenouilles

1. Verser l'huile d'olive dans une poêle, ajouter le beurre coupé en dés.
2. Quand le mélange est bien chaud, ajouter les cuisses de grenouille et remuer avec une spatule.
3. Saler, poivrer.
4. Faire cuire les cuisses de grenouilles pendant 2 à 3 min en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
5. Les sortir de la poêle à l'aide d'une spatule, les réserver dans un plat.
6. Verser l'oignon dans le gras de cuisson des grenouilles et laisser revenir quelques instants.
7. Ajouter la brunoise de carotte.
8. Saler, poivrer puis mélanger.
9. Incorporer les pommes.
10. Ajouter le persil ciselé et mélanger.
11. Laisser cuire 2 min en remuant à l'aide d'une spatule. Réserver dans un saladier.

Étape 4

Préparation de la crème d'ail au persil

1. Verser les gousses d'ail dans une casserole d'eau froide et porter à ébullition.
2. Répéter l'opération 3 fois en renouvelant l'eau de cuisson pour enlever l'amertume de l'ail.
3. Verser la crème dans une casserole, saler et poivrer.
4. Ajouter l'ail blanchi, porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet.
5. Baisser le feu lorsque le liquide frémit et laisser réduire de 1/3.
6. Mixer la sauce réduite à l'aide d'un mixeur plongeant.
7. Porter à nouveau à ébullition, saler, poivrer et remuer avec le fouet.
8. Verser 1/3 dans une autre casserole.
9. Ajouter le persil blanchi et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
10. Utiliser une grande casserole pour la crème d'ail car elle

1 litre(s) **Crème liquide (fleurette)**
0.5 botte(s) **Persil plat**
10 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre**

risque de déborder en chauffant.

Étape 5

Montage des conchiglionis

1. Préchauffer le four à 80°C (Th. 3).
2. Désosser les cuisses de grenouille à l'aide d'un couteau d'office. Réserver la chair dans un saladier.
3. Mélanger la viande avec la préparation à base de légumes.
4. Farcir délicatement les pâtes de farce avec une cuillère à soupe, les déposer dans un plat allant au four.
5. Enfourner quelques minutes à 80°C (Th. 3) pour les réchauffer.

Étape 6

Dressage

1. Sortir le plat du four et dresser les pâtes dans une assiette.
2. Napper les pâtes de crème d'ail et de crème de persil.