Benoît Gauthier

Poissons

Cuisses de grenouille, pommes de terre ratte et moelle

25h15	45 min	30 min	24h	851
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce au parmesan

1. Couper le parmesan en morceaux avec un couteau d'office. Réserver dans une assiette.
2. Faire chauffer de la crème dans une casserole. Poivrer.
3. Lorsque la crème est chaude, ajouter le parmesan et fouetter délicatement pour le faire fondre.
4. Une fois le parmesan fondu, éteindre le feu et verser la sauce dans un bec verseur.
5. Mixer la sauce avec un mixeur plongeant. La passer dans un chinois placé au dessus de la casserole.
6. Goûter la sauce, rectifier en sel et en poivre si nécessaire.
7. Remettre la sauce sur feu vif, la porter à ébullition en la remuant afin qu'elle réduise. Réserver.

Étape 2

Cuisson des pommes de terre

1. Mettre à chauffer une casserole d'eau avec les pommes de terre. Assaisonner de sel et de thym. Porter à

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les cuisses de grenouille

- 32 **Cuisse(s) de grenouille**
- 100 g **Echalote(s)**
- 10 **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 10 g **Beurre**
- 60 g **Farine**
- 1 **Fleur de sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour l'os à moelle

- 400 g **Os à moelle**
- 1 branche(s) **Thym**
- 1 **Gros sel**

Ingrédients pour la sauce au parmesan

- 20 cl **Crème liquide (fleurette)**

ébullition.

2. A ébullition, baisser sur feu moyen et laisser cuire pendant une vingtaine de minutes.
3. A l'aide d'un couteau éminceur, couper les pattes des grenouilles au niveau des articulations, chevilles et bassins, afin de ne récupérer que les cuisses.
4. Réserver les cuisses de grenouilles dans un bol et les placer au réfrigérateur.
5. Eplucher les échalotes et l'ail à l'aide d'un couteau d'office.
6. Ciseler finement l'échalote à l'aide d'un couteau éminceur et réserver dans un bol.
7. Hacher l'ail à l'aide du couteau éminceur, le réserver dans un ramequin.
8. A l'aide d'un couteau d'office, faire sortir la moelle de l'os préalablement mis à dégorger.
9. L'idéal est de faire dégorger la moelle la veille, une fois retirée de l'os.
10. Couper les morceaux de moelle en deux dans l'épaisseur. Réserver.

Étape 3

Cuisson des cuisses de grenouille et de la moelle

1. Faire chauffer le four à 180°C (Th. 6).
2. Vérifier la cuisson des pommes de terre en plantant la lame d'un couteau dedans. S'il n'y a pas de résistance, elles sont cuites.
3. Egoutter les pommes de terre à l'aide d'une écumoire et les réserver dans un saladier d'eau froide.
4. Eplucher les pommes de terre avec un couteau d'office et les couper en tranches d'un demi-centimètre.
5. Placer les tranches de pommes de terre dans un plat allant au four. Les assaisonner de fleur de sel et d'une noisette de beurre.
6. Enfourner les pommes de terre pendant 2 minutes pour les réchauffer avant le dressage.
7. Faire chauffer une casserole d'eau et la porter à ébullition. Ajouter du sel et du thym.
8. A ébullition, baisser le feu à frémissement et plonger la moelle dans l'eau. Laisser pocher pendant 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps.
9. Mettre la casserole de sauce au parmesan à réchauffer.
10. Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
11. Passer les cuisses de grenouilles dans la farine. Réserver dans un chinois placé au dessus d'un saladier.
12. Secouer le chinois au-dessus du saladier pour enlever l'excédent de farine.
13. Déposer une noisette de beurre dans la poêle et ajouter les cuisses de grenouilles. Assaisonner de sel et de poivre.
14. Quand la première face est dorée, retourner les cuisses de grenouilles et ajouter à nouveau du sel et du poivre.

50 g **Parmesan**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les pommes de terre

200 g **Pomme(s) de terre**
10 g **Beurre**
1 branche(s) **Thym**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour le dressage

4 branche(s) **Thym**

15 Lorsqu'elles sont dorées des deux cotés, ajouter l'ail et l'échalote.

16 Quand l'ail et l'échalote commencent à caraméliser, débarrasser dans une assiette.

Étape 4

Dressage

1 Sortir les pommes de terre du four. Déposer les rondelles de pommes de terre sur une assiette de manière à former une ligne.

2 Déposer un morceau de moelle sur chaque rondelle de pomme de terre.

3 Ajouter les cuisses de grenouille dans l'assiette en les disposant harmonieusement.

4 Assaisonner de fleur de sel et verser un peu de sauce au parmesan sur les cuisses de grenouille et sur la moelle.

5 Décorer avec un bouquet de thym. Servir immédiatement.