

Entrées chaudes aux produits de la mer

Persillade de cuisses de grenouille



| | | | | |
|---------------|---------------|--------------|----------|------------|
| 28 min | 20 min | 8 min | 0 | 254 |
| TEMPS TOTAL | PRÉPARATION | CUISON | REPOS | CALORIES |

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
cuisses de grenouille**

20 **Cuisse(s) de grenouille**
 1 botte(s) **Persil plat**
 1 **Echalote(s)**
 3 **Gousse(s) d'ail**
 80 g **Beurre**
 3 c. à soupe **Farine**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Citron(s)**

Étape 1

Préparation de la persillade de cuisses de grenouille

- 1 Effeuillez puis ciseler la botte de persil.
- 2 Le persil plat est plus tendre que le persil frisé. Laver la botte de persil et l'éponger permet d'enlever tout l'excès d'eau.
- 3 Superposer les feuilles de persil puis les ciseler à l'aide d'un couteau de chef. Réserver.
- 4 Éplucher puis ciseler l'échalote le plus finement possible. Réserver.
- 5 Éplucher puis hacher finement l'ail. Enlever le germe de l'ail pour qu'il soit plus digeste.
- 6 Déplier les cuisses de grenouille puis séparer les pattes du dos. Couper le bas des pattes à l'aide de ciseaux de cuisine ou d'un couteau de chef.
- 7 Vous pouvez vous servir des parures des cuisses de grenouilles pour préparer un bouillon.
- 8 Disposer les cuisses de grenouille dans un plat. Saler, poivrer puis verser un peu de farine pour enrober les cuisses.

Étape 2

Cuisson des cuisses de grenouille

- 1 Faire fondre les 2/3 du beurre dans une poêle sur feu moyen.
- 2 Ne pas hésiter à mettre suffisamment de beurre dans la poêle pour obtenir une sauce qui accompagnera le plat.
- 3 Quand le beurre est noisette, déposer les cuisses de grenouille dans la poêle. Saler à nouveau.
- 4 Lorsque les cuisses de grenouille sont bien saisies, les retourner. Incorporer l'échalote et l'ail.
- 5 En fin de cuisson, ajouter le persil dans la poêle.
- 6 Ajouter le reste de beurre dans la poêle pour préparer la sauce persillade.
- 7 Lorsque la chair se détache de l'os, retirer la poêle du feu.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser quelques gouttes de jus de citron sur les cuisses de grenouille.
- 2 Préparer un rince-doigt maison en plongeant une lamelle de citron dans un bol d'eau chaude.
- 3 Transférer les cuisses de grenouille et leur persillade dans une assiette creuse. Poivrer. Servir immédiatement.