

Entrées chaudes aux produits de la mer

Cuisses de grenouilles, topinambour, citron et livèche



9h15 **30 min** **6h45** **2h** **310**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des poudres

- 1 Préchauffer le four à 60 °C(Th. 2).
- 2 Prélever le zeste du citron avec un couteau économe. Avec un couteau d'office, retirer la partie blanche du zeste qui apporte de l'amertume.
- 3 Cette étape peut être préparée la veille car le temps de séchage dure 6 heures.
- 4 Mettre le zeste de citron sur une plaque de four.
- 5 La livèche peut être remplacée par du persil plat.
- 6 Laver et équeuter la livèche, prélever les feuilles dans un bol.
- 7 Ajouter la livèche sur la plaque a côté du zeste de citron. Mettre au four pendant 6 heures.
- 8 Cette technique peut être utilisée pour préparer de la poudre avec d'autres herbes ou citrons.

Étape 2

Préparation du flan de topinambour

- 1 Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un bol

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les cuisses grenouilles

16 **Cuisse(s) de grenouille**
20 g **Beurre**
15 ml **Huile de tournesol**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

100 g **Beurre**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour le topinambour

250 g **Topinambour**
200 ml **Crème liquide (fleurette)**
5 feuille(s) **Feuille de**

rempli d'eau froide.

- 2 Laver et éplucher les topinambours, retirer toutes les parties roses de la chair. Les émincer finement.
- 3 Si on épluche une grande quantité de topinambours, les mettre au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau froide pour éviter leur oxydation.
- 4 Mettre les topinambours émincés dans une casserole. Ajouter la crème et une pincée de sel.
- 5 Faire cuire pendant 20 minutes sur feu doux. Surveiller la cuisson pour ne pas les laisser brûler ni caraméliser.

gélatine

1 Sel

Ingrédients pour le dressage

4 Citron(s)

3 botte(s) Livèche

1 Fleur de sel

Étape 3

Finition des poudres

- 1 Une fois qu'ils sont bien secs, retirer les zestes de citron et la livèche du four. Les mixer séparément dans un blender.
- 2 Débarrasser les poudres dans deux ramequins.
- 3 Les poudres peuvent se conserver pendant trois semaines à un mois dans un bocal hermétique.

Étape 4

Préparation des flans de topinambour

- 1 Vérifier la cuisson des topinambours, les retirer du feu et les mixer dans un blender jusqu'à obtenir une purée lisse.
- 2 Essorer la gélatine avec la main, la mettre dans une casserole avec un peu d'eau.
- 3 Disoudre la gélatine sur feu doux puis l'intégrer dans la purée de topinambour. Mixer à nouveau.
- 4 Verser la purée de topinambour dans des moules en silicone, remplir aux 3/4. Taper légèrement la plaque de moule sur le plan de travail pour répartir uniformément la préparation.
- 5 Mettre les flans de topinambour au réfrigérateur pendant 2 heures.

Étape 5

Préparation des cuisses de grenouille

- 1 Rincer les grenouilles. Séparer la cuisse de la colonne vertébrale. Les décortiquer de manière à obtenir une cuisse de grenouille désossée.
- 2 Récupérer les restes de chair et des os de grenouilles pour la sauce.
- 3 Inciser le mollet et couper l'os avec un couteau d'office. Sortir l'os de la cuisse en appuyant avec les deux doigts, puis retourner le muscle de la cuisse pour obtenir un petit manchon sans os qui sera dégusté comme une bouchée.
- 4 Retirer le surplus de chair sur l'os en grattant avec un couteau d'office.
- 5 Laver et peler les échalotes. Les émincer finement. Ecraser les gousses d'ail avec le côté plat d'un couteau

éminceur.

- 6** Faire chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter les os de grenouilles et les restes de chair.
- 7** Veiller à ce que la casserole soit bien chaude au moment d'ajouter les os.
- 8** Une fois les morceaux de grenouille dorés, ajouter l'échalote, l'ail et la moitié du beurre. Mélanger.
- 9** Verser la préparation dans un chinois placé au dessus d'un évier pour dégraisser la sauce.
- 10** Récupérer les os, les remettre dans la casserole. Mouiller à hauteur et faire réduire la sauce de moitié sur feu doux pendant 15 minutes.
- 11** Ne pas faire trop colorer les os de grenouille, cela rendrait la sauce amère.
- 12** Faire chauffer une poêle avec du beurre et de l'huile.
- 13** Plonger les cuisses de grenouille dans la farine avant de les cuire leur donnera une texture plus croustillante.
- 14** Assaisonner les cuisses de grenouille de sel et de poivre, puis les mettre dans la poêle. Les faire revenir sur toutes leurs faces.
- 15** Pendant la cuisson des cuisses, verser la sauce dans un chinois étamine placé au-dessus d'une autre casserole.
- 16** Réchauffer à feu doux avec le reste de beurre et mélanger.
- 17** Retirer les cuisses de grenouille de la poêle, les réserver sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Étape 6

Dressage

- 1** Retirer les flans de topinambour du réfrigérateur. Les démouler, en poser deux par assiette.
- 2** Les flans peuvent également être réchauffés au four à 100 °C pendant 2-3 minutes, puis servis tièdes.
- 3** Disposer les cuisses de grenouille sur les flans.
- 4** Saupoudrer de poudre de livèche et de citron, ajouter un peu de fleur de sel.
- 5** Emulsionner la sauce avec un mixeur plongeant. Disposer quelques points de sauce sur l'assiette. Servir.