

Poissons

Cuisses de grenouille, pommes de terre ratte et moelle



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

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)**

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

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.

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**

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 Enfournier 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.

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.