



Entrées chaudes aux produits de la mer

Cuisses de grenouilles au riesling



40 min 20 min 20 min **0** **349**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les cuisses de grenouilles

500 g **Cuisse(s) de grenouille**
20 cl **Vin blanc**
4 **Echalote(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 botte(s) **Ciboulette**
2 branche(s) **Cerfeuil**
2 branche(s) **Persil frisé**
125 ml **Crème liquide (fleurette)**
10 c. à soupe **Bouillon de volaille**
60 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Persil frisé**

Étape 1

Préparation des cuisses de grenouilles

- 1 Parer les cuisses de grenouilles en ôtant la partie du dos et en les séparant à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Peler les échalotes et les ciseler finement à l'aide d'un couteau éminceur. Peler les gousses d'ail et les écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Faire fondre la moitié du beurre dans une sauteuse et y faire suer les échalotes pendant 2 minutes. Ajouter l'ail et remuer à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Ajouter les cuisses de grenouilles puis assaisonner de sel et de poivre. Faire dorer pendant 5 minutes puis déglacer avec le vin blanc et le bouillon de volaille.
- 5 Laisser cuire sur feu moyen pendant 10 minutes puis retirer les cuisses de grenouilles de la sauteuse à l'aide d'une écumoire et les réserver au chaud.
- 6 Faire réduire la sauce de moitié.
- 7 Couper le reste de beurre en petits cubes et les incorporer à la sauce à l'aide d'un fouet. Verser la crème et mélanger.
- 8 Hacher finement le persil, le cerfeuil et la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur puis les ajouter à la sauce. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser les cuisses de grenouilles dans des assiettes individuelles.
- 2 Napper de sauce et décorer avec quelques feuilles de persil frisé puis déguster chaud.