Nicolas Duquenoy

Entrées chaudes aux produits de la mer

Cuisses de grenouilles en tempura sur blinis de potiron

50 min	30 min	20 min	0	444
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du potiron

1. Éplucher et épépiner le potiron à l'aide d'un couteau de chef.
2. Vous pouvez garder les pépins du potiron pour les griller.
3. À l'aide d'un couteau de chef, découper le potiron en gros morceaux. Les morceaux doivent être assez épais pour ne pas absorber trop d'eau à la cuisson.
4. Transférer les morceaux de potiron dans un saladier. Réserver.
5. Éplucher un oignon et une échalote à l'aide d'un couteau d'office, les émincer à l'aide d'un couteau de chef. Réserver.
6. Faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux.
7. Ajouter l'oignon et l'échalote et laisser suer sans colorer.
8. Une fois que l'oignon et l'échalote ont sué, ajouter le potiron. Saler, poivrer.
9. Verser l'eau dans la casserole pour faciliter la cuisson du potiron.
10. Couvrir la casserole et laisser cuire le potiron pendant

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les cuisses de grenouille

- 12 **Cuisse(s) de grenouille**
- 125 g **Farine à tempura**
- 180 ml **Eau**
- 1 litre(s) **Huile pour friture**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour les blinis de potiron

- 400 g **Potiron(s)**
- 1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 1 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
- 50 g **Farine**
- 1 **Oignon(s)**
- 60 ml **Eau**
- 1 **Echalote(s)**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**

20 min environ.

11 Ne pas ajouter trop d'eau pour que la purée ne soit pas trop liquide.

Étape 2

Préparation des cuisses de grenouille

1 Utiliser des cuisses de grenouille fraîches disponibles chez le poissonnier, en brochette ou en vrac, ou surgelées. Mais dans ce cas, prendre soin de les décongeler une ou deux journées avant afin de les égoutter et de les sécher avant utilisation.

2 Retirer les cuisses de grenouille de la brochette. Les déplier.

3 Avec un couteau, couper les cuisses au niveau de la jointure.

4 Découper la patte à l'aide d'un couteau de chef, puis décoller à la main la chair de l'os de la cuisse, en tirant doucement.

5 Découper l'os supérieur de la patte qui a été dégagé à l'aide d'un ciseau de cuisine.

6 Il est aussi possible de manchonner les cuisses de grenouille. Il suffit de couper l'os inférieur au niveau de la patte puis de décoller la chair de l'os comme précédemment.

7 Entre temps, baisser le feu sous le potiron pour que le bouillon frémisse. L'eau ne doit pas s'évaporer trop rapidement.

8 Pour cette recette, il est plus pratique de manchonner les cuisses puisque le tempura est un beignet.

9 Réserver les cuisses de grenouille au réfrigérateur pendant le temps de préparation des blinis de potiron.

Étape 3

Préparation des blinis de potiron

1 Une fois que le potiron est bien confit, mettre la casserole à chauffer sur feu vif pour évacuer le restant d'eau.

2 Éteindre le feu sous la casserole avant que le potiron n'attache au fond puis l'égoutter à l'aide d'une passoire.

3 Transférer le potiron égoutté dans un blender.

4 Penser à enlever le bouchon du blender pour éviter que la condensation du potiron encore chaud ne fasse monter la pression.

5 Ajouter la farine et les œufs au potiron et mixer à nouveau en grattant régulièrement les bords du blender pour récupérer tout le potiron.

6 Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

7 Faire chauffer de l'huile dans une poêle sur feu moyen.

8 Disposer des emporte-pièces dans la poêle pour former les blinis.

9 Verser 2 à 3 cuillères à soupe de pâte dans les emporte-pièces.

1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Mâche**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**

10 Laisser cuire les blinis jusqu'à obtention d'une légère croûte sur la surface. Il faut que le cœur soit bien cuit pour éviter qu'ils ne se cassent par la suite.

Étape 4

Préparation de la pâte à tempura

1 Pendant la cuisson des blinis, récupérer les cuisses de grenouille dans le réfrigérateur.

2 Verser la farine dans un saladier et la délayer dans un peu d'eau. Mélanger à la main.

3 Garder une consistance assez épaisse pour que la pâte enrobe bien les cuisses de grenouille.

4 Entre temps, vérifier la cuisson des blinis.

5 Retourner les emporte-pièces à l'aide d'une spatule et faire retomber les blinis en décrochant les bords à l'aide d'un couteau d'office.

6 Faire chauffer de l'huile à 180°C.

7 Assaisonner les cuisses de grenouille puis les tremper dans la pâte à tempura.

8 Plonger les cuisses de grenouille dans l'huile.

9 Bien mélanger les cuisses pendant la cuisson pour qu'elles ne collent pas entre elles.

10 Laisser frire 2 min.

11 Lorsqu'ils sont bien dorés, retirer les beignets de grenouille de la friteuse puis les déposer sur du papier absorbant pour égoutter l'excès d'huile.

12 Saler à nouveau.

Étape 5

Dressage

1 Vérifier la cuisson des blinis. Ils doivent être moelleux mais assez fermes lorsque vous appuyez dessus.

2 Retirer les blinis de la poêle.

3 Déposer un blini au fond de chaque assiette puis déposer les beignets de grenouille.

4 Décorer de quelques feuilles de mâche préalablement assaisonnée.