Nicolas Duquenoy

Entrées chaudes aux produits de la mer

Cuisses de grenouilles laquées

1h20	15 min	5 min	1h	375
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les cuisses de grenouille

- 1 kg **Cuisse(s) de grenouille**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 25 g **Gingembre frais**
- 4 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 4 c. à soupe **Sauce soja**
- 3 c. à soupe **Miel**
- 1 c. à café **Poivre de Sichuan**
- 1 **Bâton de citronnelle**
- 1 **Piment(s)**
- 1 c. à soupe **Maïzena**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Éplucher le quart d'un oignon et ciseler finement à l'aide d'un couteau d'office. Réserver dans un saladier.
2. Éplucher l'ail et hacher finement. Ajouter à l'oignon.
3. Tailler une fine tranche de gingembre d'environ 2 cm de diamètre. Ajouter au saladier.
4. Hacher la citronnelle le plus finement possible à l'aide d'un couteau de chef pour ne pas retrouver de gros morceaux après cuisson.
5. Écraser quelques baies de poivre de Sechuan à l'aide du plat de la lame.
6. Ajouter le piment oiseau après l'avoir taillé. Mélanger tous les ingrédients dans le saladier. Saler et poivrer.
7. Verser un peu d'huile d'olive dans le saladier.
8. Ajouter le miel.
9. Une fois mélangé, ajouter la sauce soja et réserver.

Étape 2

Préparation des cuisses de grenouille

1. Séparer les pattes du dos des grenouilles à l'aide d'un

couteau de chef.

2. Couper le bas de toutes les pattes.
3. Plonger les cuisses de grenouille dans la marinade et les réserver au réfrigérateur au moins 1 ou 2 h.
4. Si possible, laisser mariner les cuisses de grenouille pendant toute une journée pour qu'elles puissent s'imprégner de toutes les saveurs.

Étape 3

Cuisson des cuisses de grenouille

1. Sortir les cuisses de grenouille du réfrigérateur.
2. Faire chauffer un peu d'huile et de miel dans une poêle sur feu moyen-vif.
3. Préparer la fécule de maïs et la délier avec un peu d'eau pour l'ajouter en fin de cuisson des grenouilles.
4. Une fois que le miel est légèrement coloré, déposer les grenouilles dans la poêle.
5. Lorsque la chair commence à se décoller de l'os, ajouter la fécule.
6. Remuer les cuisses dans le jus de cuisson pendant encore 20 s pour récupérer les sucs puis transférer dans une assiette.

Étape 4

Dressage

1. Dans une assiette, disposer les cuisses de grenouille en ligne, en les espaçant d'environ un centimètre chacune.
2. Napper du jus de cuisson.
3. Décorer de quelques feuilles de persil et de ciboulette.