

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 détacher 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.