



< retour

*Poissonnerie*

# Cuisse(s) de grenouille



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Autres mollusques

**Poids moyen :** 20g

La grenouille est un animal amphibien sauteur et nageur, aux pattes palmées, vivant dans les eaux douces et les lieux humides. On ne mange que les cuisses de la grenouille, qui ont une chair blanche, tendre et de saveur délicate, souvent comparée à celle du poulet. Les cuisses de grenouilles que l'on retrouve sur le marché proviennent généralement de grenouilles d'élevage.

On les cuisine en potage, en omelette et en tourte.

## VARIÉTÉS

Il existe plus de 20 espèces de grenouilles comestibles de couleurs et de tailles variables. En Europe, la grenouille verte (la plus savoureuse) et la grenouille rousse occupent la plus grande part du marché. En Amérique du Nord, on consomme principalement des espèces plus volumineuses.

## COMMENT CHOISIR ?

Les cuisses de grenouilles sont commercialisées dépouillées, fraîches, congelées ou en conserve. À l'achat de cuisses fraîches, choisir des cuisses dodues et humides, légèrement rosées.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les cuisses de grenouilles sont fréquemment frites ou sautées et apprêtées à la provençale, à la lyonnaise, à l'ail ou à la persillade.

## COMMENT PRÉPARER ?

Griller ou frire les cuisses de grenouilles de 2 à 3 min, les sauter de 1 à 2 min, les pocher de 3 à 5 min, ou les cuire au four de 5 à 8 min.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les cuisses de grenouilles fraîches ou cuites se conservent au réfrigérateur 2 ou 3 jours ou se congèlent 2 ou 3 mois. Bien les envelopper, car elles s'assèchent facilement.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
66 kcal	16,10 g	0,27 g	21,50 mg	18,70 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
56,00 mg	0,07 g	50,00 mg	241,00 mg	0,25 mg
zinc	fer	vitamin A	vitamin B1	vitamin B2

**1,50**  
mg

**3,00**  
mg

**7,50**  
µg

**0,15**  
mg

**0,19**  
mg

vitamin  
B3

**1,20**  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Persillade de cuisses de grenouille [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Tempuras de cuisses de grenouille [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Cuisses de grenouilles laquées [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Cuisses de grenouilles en tempura sur blinis de potiron [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Cuisses de grenouille, pommes de terre ratte et moelle [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Cuisses de grenouilles panées [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Cuisses de grenouilles, topinambour, citron et livèche [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

# Cuisses de grenouilles au riesling [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

# Grenouilles à la crème et à l'estragon [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Cuisses de grenouille au curry et velouté de céleri [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15514>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15514>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/persillade-de-cuisses-de-grenouille>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tempuras-de-cuisses-de-grenouille>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/cuisses-de-grenouilles-laquees>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/cuisses-de-grenouilles-en-tempura-sur-blinis-de-potiron>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/cuisses-de-grenouille-pommes-de-terre-ratte-et-moelle>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/cuisses-de-grenouilles-panees>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/cuisses-de-grenouilles-topinambour-citron-et-liveche>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/cuisses-de-grenouilles-au-riesling>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/grenouilles-la-creme-et-lestragon>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/cuisses-de-grenouille-au-curry-et-veloute-de-celeri>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/cuisses-de-grenouille?page=1>