

# FRICASSÉE DE CUISSÉS DE GRENOUILLES

Avril 2004 (Actualisé en janvier 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 douzaines de cuisses de grenouilles surgelées
- ★ 10 cl de lait demi-écrémé
- ★ 2 cuillères à soupe de farine
- ★ 6 brins de persil
- ★ 6 gousses d'ail
- ★ 80 g de beurre
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, Bol, Grande poêle

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 9,25 € (soit 2,31 € par personne)



## Recette :

Laisser décongeler les cuisses de grenouilles la veille sur une assiette au réfrigérateur. Peler les gousses d'ail et les hacher finement. Laver le persil, l'égoutter et le ciseler finement. Mélanger intimement ail et persil hachés dans un bol. Clarifier le beurre dans une casserole.

Verser le lait dans une assiette, la farine dans la seconde. Passer les cuisses de grenouilles successivement dans le lait, puis la farine. Dans une large poêle, verser le beurre clarifié, faire chauffer à feu semi doux, ajouter la moitié du mélange ail-persil et faire revenir 5 minutes en remuant sans cesse. Ajouter les cuisses de grenouilles, les faire dorer à feu vif, puis baisser le feu, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le reste du mélange ail-persil et finir la cuisson 5 minutes. Servir bien chaud.

## Boisson :

Un Graves blanc ou un Cheverny blanc, servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.