

Grenouilles persillées

La Fournaise aux fourneaux
fournaiseaufour.canalblog.com

Recette n° 2 de Georges, Le maître à grenouilles

Voici la 2ème recette de Georges, mon papa... Et pas n'importe laquelle : il nous livre SA recette des cuisses de grenouilles qui a fait la renommée locale de son restaurant...

Lafournaise01

« Pour faire des grenouilles, c'est très simple : il faut être constamment devant et utiliser beaucoup de beurre, du persil frais et de l'ail frais pressé !! »

Le plat local par excellence !

Le must est de le réaliser avec des grenouilles fraîches mais ne croyez pas tout ce qu'on vous dit à leur propos et fuyez les restaurants où on vous les propose à volonté !!!

Les grenouilles fraîches coutent au minimum 30€ le kilo (1 kilo est nécessaire pour 3 personnes) donc dans un menu de restaurant cela ne peut pas être en-dessous de 40€ par personne...

De plus les grenouilles fraîches ou congelées ne peuvent pas être françaises, elles viennent d'Egypte, du Vietnam... Donc pas de grenouilles des Dombes possibles (sauf si vous connaissez un « local »).

Ensuite, comment différencier fraîche et surgelée ? La grenouille fraîche a en général les pattes avant aussi présentes, est bien plus tendre mais demande beaucoup plus d'attention à la cuisson.

Enfin, méfiance, les grenouilles sont souvent cuites à l'huile avant, et ensuite juste beurrées et réchauffées pour vous leurrer.

Il y a très peu de restaurants où l'on peut déguster des cuisses de grenouilles cuites comme elles le méritent !

Suivez cette recette et vous ne remangerez plus de grenouilles ailleurs !!

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- * 1 kg de grenouilles calibre 13/15
- * 150g de beurre minimum
- * 3 cuillères à soupe de persil frais haché
- * 2 petites gousses d'ail
- * 1/2 L de lait
- * 50g de farine
- * 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- * sel et poivre



Préparation :

Décongeler les grenouilles tranquillement en les plongeant dans l'eau froide environ 30 minutes.

Les égoutter dans une passoire puis les mettre dans un bol de lait.

Les laisser 10 minutes dans le lait. Puis bien bien les égoutter dans la passoire pendant au moins 15 minutes.

Les fariner juste avant de les cuire (les rouler dans la farine et enlever la farine en trop en les tapotant légèrement).

Faire fondre 50g de beurre et l'huile dans une grande poêle (avec un revêtement antiadhésif). Quand le beurre pétille, mettre les grenouilles dedans.

Les laisser dorer à feu vif et les tourner. Utiliser des fourchettes qui ne « piquent » pas trop pour ne pas abimer les grenouilles et votre poêle.

Quand elles sont dorées des 2 côtés, remettre un morceau de beurre et baisser le feu.

Laisser cuire 15/20 minutes et les tourner régulièrement.

Préparer le persil (laver, sécher et hacher) et écraser l'ail avec un presse-ail.

Quand les grenouilles sont cuites, ajouter le reste du beurre en petits morceaux, le persil, l'ail, le sel et le poivre. Mélanger délicatement.

Gouter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Servir immédiatement 2 ou 3 grenouilles par personne.

Laisser les autres dans la casserole avec un couvercle pour éviter qu'elles ne refroidissent.

En mangeant avec vos doigts, vous n'avez plus qu'à faire des petits tas d'os de grenouilles bien propres sur le bord de votre assiette.

Astuces :

Le calibre 13/15 correspond au nombre de grenouilles pour 500g. Si vous prenez un calibre supérieur, elles sont trop petites et du coup grillent vite. Si vous prenez un calibre inférieur, elles sont trop grosses, prennent trop de temps à cuire et deviennent caoutchouteuses...

Le lait permet de bien les attendrir.

Il faut bien les égoutter avant de les rouler dans la farine sinon cela colle. On peut les essuyer si on est pressé.

L'huile de tournesol évite de faire noircir le beurre.

Si vous avez un petit réchaud avec des bougies vous pouvez l'utiliser à ce moment mais couvrez quand même votre plat avec une feuille de papier aluminium.

Proposez des rince-doigts à vos convives. Si vous ne trouvez pas de petits sachets tout prêts dans le commerce (au rayon ustensile de cuisine des supermarchés), vous pouvez mettre des quartiers de citron dans un bol d'eau tiède. Vos invités pourront se nettoyer les doigts en les trempant dans le bol citronné.

Si vous avez la chance d'avoir des grenouilles fraîches, commencez directement par l'étape du trempage dans le lait.