

Cuisses de grenouilles, version Cookeo



Pour 3 à 4 personnes :

Une vingtaine de cuisses de grenouilles

(fraîches ou congelées)

Lait $\frac{1}{2}$ écrémé

1 CS d'ail en semoule

2 CS de persil haché

100 g de farine (environ)

Beurre

Sel et poivre

- Si on utilise des cuisses de grenouilles surgelées, les faire tremper, avant utilisation, dans du lait, pendant $\frac{1}{2}$ heure, environ. Les égoutter ensuite et les sécher sur du papier absorbant.
- Mettre la farine dans un sac congélation assez grand et y déposer les cuisses de grenouilles. Fermer le sac et secouer le contenu, pour bien enrober les cuisses avec la farine. Vider le contenu du sac dans une passoire, pour enlever l'excédent de farine.
- Programmer le Cookeo en mode « Dorer » et faire fondre le beurre dans la cuve. Y déposer les cuisses de grenouilles et les faire dorer, en mélangeant régulièrement.
- Saler, poivrer au goût. Saupoudrer d'ail en semoule et de persil haché. Mélanger délicatement.
- Une fois que les cuisses sont bien colorées de chaque côté, les déposer dans un plat et servir aussitôt.

SANDS
CABZHY