



Une recette Prosper Montagné

Club Gastronomique Prosper Montagne, Siège Administratif: 45 rue Saint-Roch - 75001 Paris, Siège Social : CCI, 3 Bd Camille Pelletan - 11000 Carcassonne
www.club-prosper-montagne.fr email : info@club-prosper-montagne.fr

Patrick Bertron, Chef Exécutif, du Relais Bernard Loiseau à Saulieu vous propose la recette suivante :



Jambonnettes de grenouilles à la purée d'ail et au jus de persil

Progression de la recette:

Préparation de la purée d'ail

Casser les têtes d'ail avec la paume de la main, puis les blanchir 3 fois de suite dans l'eau. Enlever alors la peau et le germe de chaque gousses d'ail. Blanchir de nouveau les gousses d'ail autant de fois qu'il sera nécessaire pour d'une part enlever la force et l'amertume, et d'autre part le cuire. Après cuisson, bien égoutter l'ail. Puis le passer au mixer pour en faire une purée. La détendre légèrement avec un peu de lait. Réserver.

Préparation du jus de persil

Laver le persil et l'égoutter. Le cuire dans de l'eau bouillante et salée pendant 4 à 5 minutes, puis le rafraîchir dans de l'eau froide. Bien l'égoutter dans une passoire puis le passer au blinder pour en faire une purée. La détendre avec un peu d'eau pour obtenir la consistance d'un coulis. Réserver.

Préparation des grenouilles

Couper les bouts des cuisses de grenouilles puis enlever les 2 muscles inférieurs de chaque cuisse pour ne garder que le muscle supérieur.

Cuisson des jambonnettes de grenouilles

Assaisonner les jambonnettes de sel fin et poivre du moulin puis les fariner. Faire chauffer la graisse de canard et le beurre dans un sautoir. Quand la matière grasse est chaude (légèrement noisette), mettre les cuisses de grenouilles à cuire dedans, les faire colorer pendant 3 minutes sur le même côté, puis les faire cuire 1 minute de l'autre côté. Dès qu'elles sont cuites, les débarrasser sur du papier absorbant.

Finition

Pendant la cuisson des jambonnettes de grenouilles, chauffer et assaisonner la purée d'ail et le jus de persil. Napper le fond des assiettes avec le jus de persil et déposer une cuillère de purée d'ail au milieu. Disposer autour les cuisses de grenouilles.

Bonne dégustation.



Les ingrédients pour 4 personnes:

- 8 Cuisse de grenouilles (1kg)
- 400 g d'ail
- 200 g de persil plat équeuté
- 60 g de beurre
- 5 cl de graisse de canard
- 1/2 verre de lait
- PM farine, sel fin, gros sel, poivre du moulin

Le Relais Bernard Loiseau
2 Rue d'Argentine
21210 SAULIEU

Tél: 03 80 90 53 53
e-mail: contact@bernard-loiseau.com
www.bernard-loiseau.com