

CUISSES DE GRENOUILLES A LA CRÈME D'AIL

Lundi 12 Juin 2017

Repas de lundi de la Pentecôte ...Tout le monde n'aime pas dont une personne que je connais bien et que j'embrasse



Cuisses de grenouilles à la crème d'ail pour 2 personnes et 4 pp-5 sp vert bleu violet par part

- 240 g de cuisses de grenouilles décongelées*
- 20 g de beurre à 41 %
- 100 ml de lait écrémé *
- 100 ml de crème à 4 %
- 1 cuillère à café de maïzena
- 2 gousses d'ail *
- 1 bouquet de persil*
- sel poivre blanc

Avec du papier absorbant, éponger les cuisses de grenouilles

Préparer la crème d'ail : cuire pendant 10 minutes les gousses d'ail pelées, dégermées dans le lait .Les sortir et jeter le lait .Les mixer avec la crème et la maïzena délayée dans la crème. Verser dans une casserole et cuire doucement en remuant jusqu'à obtenir une sauce semi épaisse à garder au chaud

Dans une poêle, fondre le beurre et faire revenir les cuisses de grenouilles. Assaisonner

Mettre dans un plat, verser la sauce dessus et saupoudrer de persil haché

Pour la sauce, elle peut se cuire au bain-marie ce qui est plus facile pour la garder au chaud

J'ai fait ce plat avec des cuisses de grenouilles désossées ce qui est plus facile à manger si vous avez des invités mais je préfère non désossées pour pouvoir les déguster avec les doigts

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 50 g de fromage blanc à 0 % (2pp- 2 sp)-cuisses de grenouilles à la crème d'ail (4pp- 4sp)-150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp)-fraises (0pp- 0 sp) -1 boule de sorbet hypoglucidique Thiriet t 1pp- 1 sp) .Total : 10 pp- 10 sp

Très bon lundi à toutes et tous