

# CUISSES DE GRENOUILLES ET RIZ ÉPICÉ AUX AMANDES

*Mardi 24 octobre 2023*

*Pour les amateurs de frogs ☐☐☐*

***Cuisses de grenouilles et riz épicé aux amandes pour 2 personnes et 7 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 6 spv violet☐ – 6 psp☐ par part***

*-240 g de cuisses de grenouilles décongelées\*: 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu ☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-60 g de riz thaï cru : 6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 6 psp☐*

*- 4 endives \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-10 g d'amandes effilées : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐- 2 psp☐*

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-sel fin poivre blanc*

*-1 cuillerée à café d'épices indiennes cumin cardamome cannelle poivre*

*-2 cuillerées à café de persillade*

*Cuire le riz 11 minutes à l'eau bouillante salée, l'égoutter Réserver.*

*Ôter la base conique des endives. Les couper en deux après les avoir lavées et séchées. Les cuire à la vapeur (cocotte-minute) pendant 8 minutes.*

*Mélanger le riz avec les amandes effilées préalablement dorées*

*à sec dans une poêle Rajouter les épices et bien mélanger.*

*Faire revenir les endives assaisonnées sel poivre dans une poêle antiadhésive huilée au pinceau pendant 6 minutes en les retournant à mi-cuisson.*

*Fondre le beurre dans une autre poêle et faire revenir les cuisses de grenouilles pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les assaisonner : sel poivre. Saupoudrer de persillade.*

*Dresser les assiettes : cuisses de grenouilles, endives et riz réchauffé aux micro-ondes 2 minutes 30 puissance 1000.*



*J'achète mes épices chez Roellinger (Boutiques Cancale, Saint Malo, Paris ou sur internet) et j'ai préparé cette recette avec un mélange indien d'épices pour riz.*

*Si vous avez de l'appréhension pour manger des cuisses de grenouilles qui ont un goût fin de poulet, vous pouvez les*

*remplacer par des noix de Saint Jacques.*

*Pour le repas : velouté butternut carotte à la crème allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – cuisses de grenouilles et riz épicé aux amandes (7 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp) – tiramisu mangue fruit de la passion (3 sp vert – 3 sp bleu – 2 spv violet – 2 psp - recette du 12-01-2020). Total : 11 sp vert – 10 spl bleu – 9 spv violet – 9 psp*

*Si vous prenez du riz thaï complet, comptez 3 spv violet pour le plat et pour le repas 6 spv violet*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***