

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