

RECETTE CUISINE des GONES

CUISSES de GRENOUILLES à la LYONNAISE

Ingrédients :

- 48 cuisses de grenouille 12 par personne,
- 100 gr de beurre,
- 2 cuillères. de farine,
- 150g oignons, 2 gousses ail
- 1 citron
- sel, poivre, vinaigre, persil.

Recette:

- Saupoudrer les grenouilles de farine, bien les secouer et les jeter dans une poêle
- Les faire sauter quelques minutes à feu moyen dans le beurre
- Dès que la 1ere face est dorée, les retourner une par une, et faire dorer la 2eme face.
- Laisser cuire 5 min en remuant régulièrement.
- Assaisonner avec sel, et poivre frais moulu, des oignons coupés en julienne et fondus au préalable au beurre et l'ail.
- A la dernière minute, après dressage et au moment de servir, jeter dans la poêle brûlante un filet de vinaigre et en arroser les grenouilles.
- Saupoudrer de persil haché.
- Servir bien chaud accompagné de rondelles de citron.

Bon Appétit