

# Cuisses de grenouilles sautées, velouté de cresson, écume de beaufort et risotto de riz noir

## Ingrédients pour 4 personnes

24 cuisses de grenouilles  
5 g beurre  
5 cl huile d'olive  
Citron PM (Pour Mémoire)

### Velouté de cresson

1 botte de cresson  
5 cl bouillon de grenouille (voir préparations)  
5 g gros sel

### Ecume de beaufort

50 g de beaufort râpé  
250 g crème  
5 cl lait  
Sel, poivre

### Risotto de riz noir

150 g de riz noir  
1 l de bouillon de grenouille  
50 g de beurre  
80 g de beaufort  
20 g de crème fouettée  
Sel, poivre  
2 petites échalotes ciselées

## PREPARATION :

Préparer les cuisses de grenouilles : les couper au ciseau à chaque jointure, de manière à désolidariser les cuisses du torse. Mettre les cuisses au frais.

Mettre les torsos dans une russe avec : thym, laurier et ail.

Mouiller avec de l'eau (1.2 L) et laissez réduire sans faire bouillir puis conserver au frais.

Au dernier moment, faire sauter les cuisses de grenouilles. Juste les raidir pour ne pas trop les dessécher. 3 minutes en les remuant dans une poêle anti adhésive.

Assaisonner et ajouter quelques gouttes de citron ainsi qu'une parcelle (morceau) de beurre pour terminer la cuisson.

### Velouté de cresson

Cuire le cresson dans une russe (lexique) d'eau salée.

Rafraichir, bien égoutter pour enlever tout l'excédent d'eau.

Mixer.

Ajouter le jus de grenouille pour détendre, puis rectifier l'assaisonnement.

### **Ecume de beaufort**

Dans une poêle anti adhésive, étaler le beaufort râpé de manière à en faire une crêpe épaisse.

Le faire cuire jusqu'à obtenir une légère coloration.

Démouler la crêpe sur une planche, la concasser en morceaux fins et faire infuser dans le lait et la crème préalablement bouillis.

Laisser cuire à frémissement 5 minutes, saler et poivrer.

Ajouter une pincée de paprika.

Emulsionner et servir chaud.

### **Risotto de riz noir**

Faire suer les échalotes dans le beurre, ajouter le riz noir. Bien le faire nacrer.

Mouiller à hauteur avec le bouillon de grenouilles et faire cuire jusqu'à évaporation complète et recommencer cette opération jusqu'à cuisson complète du riz. (Environ 15 minutes)

Laisser gonfler le riz 5 minutes et ajouter le beaufort râpé et la crème fouettée juste avant de servir.

### **DRESSAGE**

VOIR LA PHOTO ou à votre guise.

Photo n°04