

metro



Cuisses de grenouille ou calmars frits

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 4 Votes

2 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:05 CUISSON | 0:20 TEMPS TOTAL

Ingrédients

454 g (1 lb) Cuisses de grenouille ou de calmars, décongelés

250 ml (1 tasse) Farine

1 ml (1/4 c. à thé) Paprika

Au goût, sel et poivre du moulin

3 Oeuf

80 ml (1/3 tasse) Lait

Quantité suffisante, huile d'arachide

Préparation

Éponger les cuisses de grenouille ou les calmars avec un papier absorbant.

Dans une assiette creuse, mélanger la farine et le paprika, saler et poivrer.

Dans un bol, battre les œufs et le lait et assaisonner.

Dans la friteuse à 190 °C (375 °F), faire chauffer l'huile.

Enrober la moitié des cuisses de grenouille ou les calmars dans la farine puis dans l'œuf battu puis à nouveau dans la farine.

Faire frire par petites quantités les cuisses de grenouille 4 à 5 minutes ou environ 3 minutes pour les calmars ou jusqu'à légèrement dorés.

Égoutter sur un papier absorbant et réserver au chaud

Répéter les opérations pour le reste des cuisses de grenouille ou des calmars.

Variante : Pour les cuisses de grenouille, ajouter 1 ml (1/4 c. à thé) d'herbes de Provence séchées à la farine.

Servir avec la sauce marinara.

Source : Metro

Accords vins et mets

**Fruité et léger**

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets

**Saveur légère et rafraîchissante**

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
