

Cuisses de grenouilles BBQ Frog Legs



Cuisses de grenouilles BBQ

Ingrédients

2 livres de cuisses de grenouilles
1 tasse d'huile d'olive
2 tasses de vin blanc sec
¼ tasse de coriandre hachée
½ tasse de persil haché
4 gousses d'ail hachées
2 gros citrons (Jus)
2 tasses de miettes de pain frais
1 cuillère à soupe de poivre noir moulu
2 cuillères à soupe de sel
1 cuillère à café de poivre de Cayenne
1 cuillère à soupe de paprika

Préparation

Le problème avec la préparation des cuisses de grenouilles est la sur-cuisson.

Les cuisses de grenouilles n'ont pas de graisse et les muscles des jambes sont très développés.

La cuisson appropriée produit un aliment savoureux tandis que trop cuit les cuisses de grenouilles devienne très vite dessécher et laisse la viande dure, sèche et insipide.

Un autre problème avec la cuisson des cuisses de grenouille est de les faire cuire trop lentement. Ceci sèche la viande et vous laisse à vous demandez pourquoi vous avez même essayé. Optez pour un beau feu très chaud et la cuisson rapide.

Dans un grand récipient de verre ou en plastique, combiner tous les ingrédients sauf la chapelure et les cuisses de grenouilles.

Ajouter les cuisses de grenouilles, la chapelure, et bien mélanger. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

Retirer le récipient une heure avant la cuisson. Préparer un feu semblable à celui pour griller des steaks.

Faire griller les cuisses de grenouilles pour une minutes et demie de chaque côté et retirez à un récipient couvert. Le plat est aussi simple que cela et peut être apprécié en apéritif ou entrée.



BBQ Frog Legs

Ingrédients

2 lbs of frog legs
1 cup Olive oil
2 cups of dry white wine
¼ cup of chopped cilantro
½ cup of chopped parsley
4 cloves of chopped garlic
2 large lemons (juiced)
2 cups of fresh bread crumbs
1 tbsp of ground black pepper
2 tbsp of salt
1 tsp of cayenne pepper
1 tbsp of paprika

Préparation

The only problem with preparing frog legs is overcooking.

Frog legs have no fat, and their leg muscles are quite developed. Cooking to the proper doneness produces tender, flavorful meat.

Overcooking dries out the moisture and leaves the meat tough, dry, and tasteless.

Another problem with cooking frog legs is cooking them too slowly. This too dries the meat out and leaves you wondering why you even tried.

A nice, hot fire and quick cooking is the way to go here.

In a large glass or plastic container combine all ingredients except the bread crumbs and frog legs.

Add the frog legs, bread crumbs, and toss well to coat. Cover and allow marinating in the refrigerator for at least 3 hours.

Remove the container one hour prior to cooking. Prepare a fire similar to one for grilling steaks.

Grill the frog legs for 1-1½ minutes on each side and remove to a covered container.

The dish is just that easy and can be enjoyed as an appetizer or entrée.



Chef *Gilles*

ChefGilles.com