

## ***LE DESOSSE DE CUISSSES DE GRENOUILLES ET LANGOUSTINES AUX HERBETTES***

Ingrédients pour 4 personnes :

2 douzaines de cuisses de grenouilles  
12 langoustines  
1,5 dl crème  
2dl fumet de poisson  
2dl vin blanc ordinaire  
100 gr beurre  
2 échalotes  
Quelques feuilles de rampons  
4 petites tomates  
2dl vinaigre de vin rouge  
Sel poivre de cayenne  
Pour les herbettes : un peu de romarin, thym, estragon, basilic

Pour les cuisses de grenouilles:

Faire suer une échalote hachée dans une casserole avec un peu de beurre, rajouter les cuisses de grenouilles, assaisonner sel et cayenne et cuire très doucement une minute, mouiller avec vin blanc et fumet et laisser mijoter quelques minutes au four à 150°. Retirer vos cuisses, désossez-les et faire réduire de moitié le reste du fond de cuisson avec les carcasses, rajouter la crème laisser cuire une minute puis monter avec un peu de beurre, rectifier l'assaisonnement, passer cette sauce avec une passoire et mélanger avec vos cuisses désossées.  
Enlever la peau de vos tomates et couper la chair en petits dés sans les pépins.

Pour les langoustines:

Décortiquer vos langoustines, et couper les en deux, assaisonner sel et cayenne et faites-les sauter dans une poêle avec un peu de beurre au dernier moment.

Pour les herbettes:

Faites cuire le vinaigre avec une échalote hachée presque à sec puis rajouter une cuillère à café de chaque herbe hachée, réserver de côté. Pour la présentation: Disposer vos concassés de tomate au milieu de chaque assiette en faisant un cercle, disposer au milieu vos grenouilles, tout autour de l'assiette faites 6 petits tas d'herbettes; poser vos langoustines dessus entre chaque grenouille, garnir avec quelques feuilles de rampons.