

Curry de cuisses de grenouilles à la pomme et à la banane

Pour 4 personnes
30 minutes de préparation
15 minutes de cuisson

Ingrédients

250g de cuisses de grenouilles
½ pomme (type granny smith)
1 banane
1 boîte de lait de coco de 20cl
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à café ras de cassonade
Sel, poivre



Préparation

Laissez décongeler les cuisses de grenouilles. Tamponnez-les dans du papier absorbant pour les sécher. Poêlez les cuisses dans du beurre pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Otez du feu et laissez refroidir. Décortiquez les cuisses de grenouilles et réservez.

Placer le lait de coco dans une casserole avec le curry, la cassonade et la crème fraîche. Faites chauffer pendant environ 10 minutes. Pendant ce temps, découpez les pommes et les bananes en dés. Ajoutez-les à la sauce.

Ajoutez les cuisses de grenouilles au dernier moment pour les faire réchauffer.

Servez en entrée dans une petite cassolette. Doublez les proportions si vous souhaitez en faire un plat.