Frittata de rognons et de testicules d'agneau

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- **6** testicules d'agneau suisse, à commander chez le boucher
- **4** rognons d'agneau suisse, à commander chez le boucher
- sel
- poivre du moulin
- farine
- **1 l** huile de colza HOLL, pour la friture

Pour la pâte:

- **100 g** farine
- **40 g** huile d'olive
- **160 ml** eau
- **1** œuf
- sel
- poivre du moulin
- muscade

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- **743** kcal
- **37 g** de protéines
- **22 g** de glucides
- **55 g** de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Préparation

1. Couvrir les testicules d'eau et les cuire, les refroidir et les entailler avec un couteau pointu. Cela permet d'ôter aisément la peau.

2. Couper en deux les rognons et les testicules pelés, assaisonner et passer dans la farine.

3 Pour la pâte, mettre la farine et un quart de cc de sel dans un bol et mélanger avec l'huile. Puis ajouter lentement l'eau et le jaune d'œuf. Travailler en pâte lisse et épaisse à l'aide d'un fouet. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement.

4 Plonger les rognons et les testicules dans la pâte puis les frire 2-3 minutes en fonction de leur taille à 180 °C dans une friteuse jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser égoutter sur du papier absorbant; réserver dans le four chaud. Ne pas poser l'un sur l'autre!
Servir avec une salade, par exemple de cresson de fontaine.