

MOULES MARINIÈRES

Octobre 2003 (Actualisé en février 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 3 Kg de moules de bouchot (ou 4 litres)
- ★ 2 échalotes
- ★ 40 g de beurre
- ★ 2 dl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 1 branche de thym
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 2 brins de persil
- ★ 1 cuillère à soupe de chapelure
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Grande sauteuse

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Très facile

Coût indicatif : 8,80 € (soit 2,20 € par personne)



Recette :

Nettoyer les moules à l'eau courante, gratter les coquillages qui adhèrent à la coquille et retirer le byssus (barbe); jeter les moules qui restent ouvertes. Peler l'échalote et l'émincer. Dans une grande sauteuse faire revenir l'échalote dans le beurre pendant 1 minute. Ajouter les moules et le vin blanc, et faire ouvrir les moules à feu vif en remuant souvent. Saler modérément (si nécessaire), poivrer généreusement, ajouter le thym, le laurier et le persil finement haché. Poursuivre la cuisson 6 minutes à feu vif. Parsemer de chapelure juste avant de servir.

Boisson :

Un Sauvignon de Touraine ou un Riesling servi à 12°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.