

MOULES MARINIÈRES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Moules 1kg
- 2 gros oignons ou 4 belles échalotes = 200g
- 2 à 4 grosses gousses d'ail = 12 à 24g
- Vin blanc sec 200mL
- Persil +++
- Huile de tournesol ou beurre 12 sel 30g

Astuces :

- Remplacer le vin blanc sec par de la crème fraîche ou du lait de coco.
- Ajouter des épices : curry, mélange cajun, paprika...
- Il vous reste des moules ? Servez-les froides à l'apéritif !

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Enlever les **saletés** sur les moules, les **rincer** à l'eau claire quelques minutes et les égoutter.
2. Éplucher et **émincer** l'ail et les oignons ou les échalotes.
3. **Ciseler finement** le persil.
4. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : faire revenir l'ail et les oignons ou les échalotes dans l'huile ou le beurre jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ **10 minutes**).
5. **Ajouter** les moules et les laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes (environ **5 minutes**).
6. **Égoutter** le tout (les moules rendent beaucoup d'eau!) et reverser le contenu dans la casserole.
7. **Ajouter** le persil, verser le vin blanc et mélanger environ **5 minutes** sur feu doux.



@Recettes100faim.fr