MOULES AU CHORIZO, POIVRONS & COCO

Ingrédients :

- Moules 1kg
- Chorizo 50g
- 2 gros oignons ≈ 200g
- 2 grosses gousses d'ail ≈ 12g
- 1 gros poivron rouge ≈150 à 200g
- Huile végétale (tournesol ou coco) 3 càs
- Crème de coco 200mL
- Coriandre fraîche
- Poivre

Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Pour une version sans porc, réaliser cette recette sans chorizo.
- Remplacer la crème de coco par de la crème fraîche.
- Servir avec des nouilles chinoises, des pâtes fraîches ou du riz.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et les oignons.
2. Laver les poivrons, enlever les pépins et le trognon et les couper en **petits cubes**.
3. **Ciseler finement** la coriandre.
4. Enlever la peau du chorizo, le couper en rondelles puis en **petits morceaux**.
5. **Laver** les moules, les rincer sous l'eau froide et bien les **égoutter**.
6. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail, les oignons et les poivrons environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
7. **Ajouter** les moules, le chorizo et le lait de coco. Mélanger et faire cuire ≈ **10 minutes** (jusqu'à ce que les moules soient ouvertes).
8. **Parsemer** de poivre et de coriandre et servir.

Recette en vidéo

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr