MOULE MARINIÈRE

La recette la plus traditionnelle pour cuire les moules : les moules à la marinière.

La recette est facile et simple à faire, la recette légère et pourtant goûteuse fait des **moules marinières** un plat diététique par excellence !

LES INGRÉDIENTS DE LA RECETTE

2 dl de vin blanc sec 1 échalote 1 petit oignon 1 bouquet de persil Sel Poivre 1 grande cocotte avec un couvercle

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

Laver et gratter les moules, jeter les moules qui ne se referment pas sous l'eau. Ciseler le persil. Eplucher l'échalote et l'oignon, les couper en rondelles, puis couper les rondelles en morceaux. Placer le persil, l'échalote, l'oignon, le beurre, le sel, le poivre et le vin blanc dans une grande cocotte. Faire chauffer le mélange à feu vif. Ajouter les moules dès que l'ébullition démarre. Fermer la cocotte et laisser cuire 3 minutes à feu vif. Faire sauter les moules en secouant la cocotte, ou en tournant avec une grande cuillère s'il n'est pas possible de faire sauter les moules sans ouvrir la cocotte. Faire cuire les moules 3 minutes de plus. Tourner les moules et faire cuire 3 minutes supplémentaires, les moules blanchissent lorsqu'elles sont cuites, mais le meilleur moyen de contrôler la cuisson des moules est de les goûter ! Servir les **moules à la marinière** avant qu'elles refroidissent.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE

Moule chocolats - 12 motifs
Réf : 01292
6,49 €

Emporte-pièces métal - Motifs au choix
à partir de
1,99 €

Manique de cuisine en coton blanc surpiqué
à partir de
1,59 €

Tablier en coton avec poche

à partir de
2,69 €

Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de
4,74 €

Dessous de verre rond en bois

à partir de
0,69 €

Sac à tarte en coton

à partir de
3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr