MOULE CELERIS



Une recette de moule diététique pour toute la famille. La recette des **moules au céleris** est très facile à faire, tous les ingrédients sont placés dans la cocotte et il suffit d'attendre quelque minutes que les moules cuisent, tout simplement.

LES INGRÉDIENTS DE LA RECETTE :

3 branches de céleris 2 feuille de laurier 1 petite branche de thym Sel Poivre 1 grande cocotte avec un couvercle

LES ÉTAPES DE LA RECETTE :

Laver et gratter les moules. Trier et jeter les moules qui ne se referment pas sous l'eau. Laver les branches de céleris. Séparer les feuilles de la tige du céleris. Ciseler les feuilles de céleris et débiter les tiges en tronçons. Eplucher l'oignon, le couper en rondelles puis couper les rondelles en morceaux. Placer le céleris, l'oignon, le thym, le laurier, le sel et le poivre 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. Tourner les moules et les faire cuire 3 à 6 minutes de plus. Les moules blanchissent lorsqu'elles sont cuites, mais le meilleur moyen de contrôler la cuisson des moules est de les goûter ! Il ne reste plus qu'à servir les **moules au céleris** et à se régaler !

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