



Moules marinières aux légumes

 En deux mots :

Des fruits de mer pour le plein d'iode, de vitamines, de protéines et quelques légumes pour les fibres. Un plat avec un bilan saveur et santé au rendez vous.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20mn

Temps de cuisson : 15 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 500 g de moule
- ▶ 50 g de carotte
- ▶ 50 g de courgette
- ▶ 2 brin de persil
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 brin de thym
- ▶ 1 feuille de laurier

Les quantités sont données pour un repas en plat principal. Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Nettoyer et ébarber les moules en les frottant sous l'eau (jeter les moules cassées et ouvertes).

Peler et ciseler l'oignon, réserver.

Peler et tailler en tagliatelles la carotte à l'aide d'un économiseur ou d'une mandoline, réserver.

Laver et tailler en tagliatelles la courgette à l'aide d'un économiseur ou d'une mandoline, réserver.

Laver et ciseler le persil, réserver.

Mettre l'huile d'olive dans une casserole et faire revenir les légumes 5 minutes à feu doux.

Ajouter un fond d'eau, environ 5cl.

Mettre les moules dans la casserole avec le thym et le laurier, cuire à feu vif pendant environ 10 minutes avec un couvercle.

Une fois les moules cuites, parsemer de persil ciselé et servir aussitôt.

Astuces :

les moules sont cuites lorsqu'elles sont ouvertes, attention à ne pas les laisser trop cuire sous peine qu'elles ne deviennent caoutchouteuses.

Il est inutile de saler, les moules rendant leur eau apporte le sel nécessaire à l'assaisonnement.

Le jus résultant de la cuisson est à garder, il est parfait pour servir de base pour une sauce poisson, pour faire cuire des pâtes ou pour servir de bouillon pour cuisiner un risotto.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.

