



Moules façon thaï

 En deux mots :

Un plat rapide à préparer et économique pour un maximum de saveurs pour profiter des nutriments qu'apportent les moules et faire le plein de vitamines B, d'oligo-éléments et d'oméga 3.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 600 g de moule
- ▶ 1 demi- d'oignon
- ▶ 1 pièce de citronnelle en tige
- ▶ 10 g de gingembre
- ▶ 2 brin de basilic
- ▶ 10 cl d'eau
- ▶ 5 cl de jus de citron vert

Les quantités sont données pour un repas en plat principal.

Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Laver et ébarber les moules.

Peler et ciseler l'oignon, la tige de citronnelle et le gingembre, réserver.

Trier le basilic et en récupérer les feuilles, réserver.

Mettre à cuire à feu vif entre 5 et 10 minutes dans une casserole couvertes les moules avec l'oignon, la citronnelle, le gingembre, l'eau et le jus de citron.

En fin de cuisson, ajouter les feuilles de basilic, laisser cuire encore 1 minute.

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 accompagnant du poisson, pour faire cuire des pâtes ou pour servir de bouillon pour cuisiner un risotto ou dans lequel on peut rajouter des vermicelles pour une soupe minute réconfortante

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.