



LES FICHES DE NOTRE TEMPS : LES MOULES DE BOUCHOT



MOULES AU BOUILLON DE COCO ET CITRONNELLE



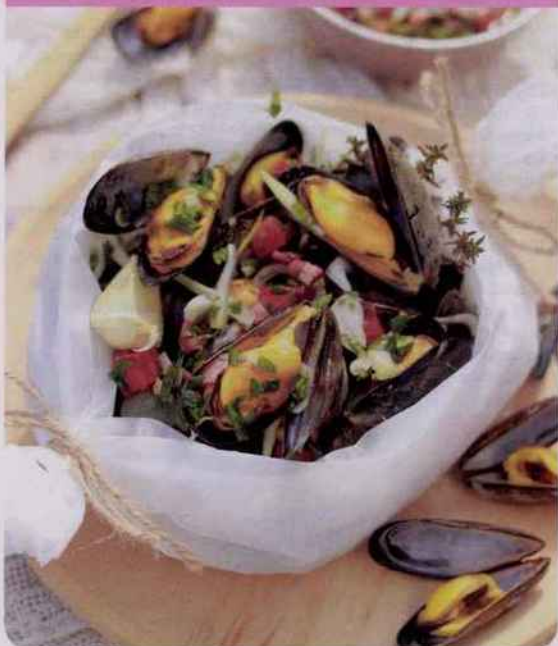
CÉLINE RIVIER - LES PÉPITES DE NOISETTE

TARTINES GRATINÉES AUX MOULES



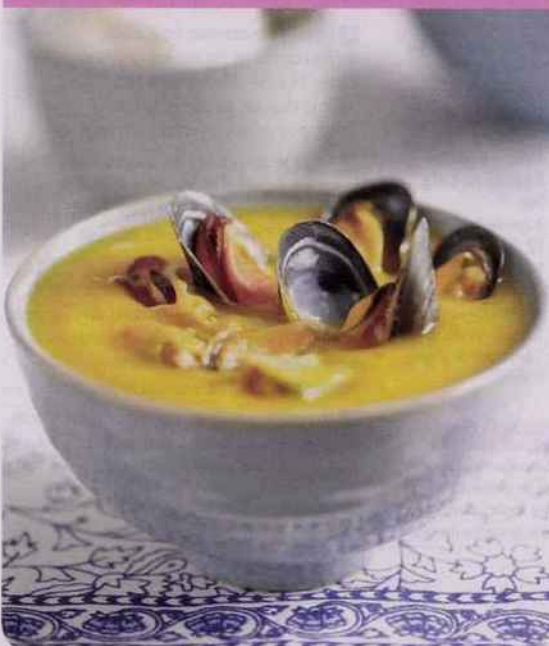
CÉLINE RIVIER - LES PÉPITES DE NOISETTE

PAPILLOTES DE MOULES SAUCE VIERGE



CHRISTELLE GAUGET

SOUPE DE BUTTERNUT AUX MOULES



HECTOR BAROTOQUI





TARTINES GRATINÉES AUX MOULES

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 10 MIN

- 500 g de moules de bouchot de la Baie du Mont-Saint-Michel
- 1 échalote
- 1 noix de beurre
- 1 verre de vin blanc
- 1 baguette tradition
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 200 g de sauce tomate
- 50 g de petits pois
- 20 g de parmesan râpé
- 40 g d'emmental râpé
- Origan

Le + antigaspi

Utilisez un reste de moules déjà cuites pour préparer ce repas complet.

1 Lavez les moules. Hachez l'échalote et faites-la revenir dans une cocotte avec le beurre. Déglacez avec le vin blanc, puis ajoutez les moules. Cuisez à couvert jusqu'à ce que les moules soient ouvertes, en remuant deux ou trois fois pendant la cuisson.

2 Coupez la baguette en deux dans sa longueur. Toastez légèrement le côté mie au grill. Frottez-la avec la gousse d'ail coupée en deux et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Étalez la sauce tomate sur le dessus, puis disposez-y les petits pois et les moules décortiquées.

3 Saupoudrez les deux fromages sur les tartines, puis glissez-les sous le grill du four quelques minutes. Saupoudrez d'origan et d'un trait d'huile d'olive, et servez immédiatement.

MOULES AU BOUILLON DE COCO ET CITRONNELLE

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 15 MIN

- 1 kg de moules de bouchot
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes
- 1 carotte
- 3 cm de gingembre
- 2 c. à s. de citronnelle fraîche hachée
- 20 cl de bouillon de légumes
- 1 citron vert
- 1 c. à s. de nuoc-mâm
- 1 c. à c. de sucre
- 1 pincée de piment en poudre
- 20 cl de crème de coco
- 1 bouquet de coriandre

Le + santé

Ajoutez des cubes de cabillaud à pocher dans le bouillon pour un repas très iodé.

1 Lavez les moules. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites-y revenir les échalotes hachées, et la carotte pelée et coupée en rondelles. Ajoutez le gingembre pelé et râpé, et la citronnelle. Laissez cuire 2 min et ajoutez le bouillon de légumes, le jus de la moitié du citron vert, le nuoc-mâm, le sucre et le piment. Portez à ébullition et ajoutez les moules. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes.

2 Récupérez le jus de cuisson et ajoutez la crème de coco. Passez au mixeur plongeant jusqu'à faire mousser le mélange. Versez dans 4 bols en ajoutant les moules. Parsemez de coriandre ciselée et arrosez du reste de jus de citron vert.

SOUPE DE BUTTERNUT AUX MOULES

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 25 MIN

- 1 butternut de 500 g
- 1 l de bouillon de volaille
- 1 clou de girofle
- 1 pincée de curry
- Sel
- 3 cm de gingembre
- 12 cl de crème fraîche
- 1 l de moules de bouchot
- 1 échalote
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- Poivre

Le + santé

Remplacez la moitié de la butternut par deux carottes et une branche de céleri.

1 Lavez la butternut, coupez-la en morceaux et retirez les graines. Faites-la cuire 20 min dans le bouillon avec le clou de girofle et le curry. Salez, puis mixez en crème homogène.

2 Pelez le gingembre et coupez-le en fines lamelles. Faites chauffer la crème dans une casserole et placez-y le gingembre à infuser 15 min, feu éteint. Ajoutez à la soupe de butternut et mélangez.

3 Nettoyez les moules. Pelez et ciselez l'échalote. Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y fondre l'échalote. Ajoutez les moules et le thym. Faites ouvrir les moules à feu vif, poivrez légèrement.

4 Versez la soupe de butternut dans 4 bols. Ajoutez des moules décortiquées et quelques moules encore en coques. Servez.

PAPILLOTES DE MOULES SAUCE VIERGE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 15 MIN

- 3 kg de moules de bouchot
- 4 branches de thym
- 4 gousses d'ail
- 2 tomates
- 10 olives noires dénoyautées
- 10 branches de persil plat
- 10 brins de ciboulette
- 6 c à s. d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron
- Sel et poivre

Le + santé

Servez avec du riz complet pour un repas équilibré.

1 Pour chaque papillote : superposez deux feuilles de papier sulfurisé. Disposez un quart des moules dessus avec une branche de thym et une gousse d'ail non épluchée. Fermez la papillote sans trop la serrer et enfournez 15 min dans un four préchauffé à 180 °C.

2 Pour la sauce vierge : coupez les tomates en quartiers, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Coupez les olives de même. Ciselez le persil et la ciboulette. Mélangez le tout dans un bol avec l'huile d'olive et le jus de citron. Salez et poivrez.

3 Disposez chaque papillote dans une assiette. Ouvrez-la sur le dessus. Arrosez de sauce vierge et servez aussitôt.