



Nos recettes familiales

Quelques conseils pour préparer vos moules

Le nettoyage des moules est effectué juste avant la cuisson. Il faut parfois les gratter pour enlever les petits mollusques parasites et les algues puis ôter le byssus. Les nettoyer rapidement sous l'eau froide pour enlever les résidus de sable et sans les laisser tremper.

Pour un plat principal comptez entre 500 et 800 g de moules par personne.

Les moules sont cuites lorsqu'elles sont tout juste ouvertes, soit après une cuisson d'environ de 4 à 5 minutes. Trop cuites, elles deviennent caoutchouteuses.

Moules au vin blanc

Pour 4 personnes

Ingrédients :

Environ 3 kg de moules de bouchot
Poivre du moulin
Une branche de thym
Une branche de romarin
Une feuille de laurier
Un bouquet de persil
Un oignon
Deux échalotes
50 cl de vin blanc

Dans un grand récipient, émincez les échalotes et l'oignon, poivrez et ajoutez le vin blanc et les aromates sauf le persil.

Faites cuire à feu doux, pendant 5 minutes.

Versez les moules après les avoir nettoyées, sans les saler et faites les ouvrir à feu vif tout en remuant régulièrement.

Parsemez du persil ciselé et servez aussitôt.

Moules au curry

Pour 4 personnes

Ingrédients :

Environ 3 kg de moules de bouchot
Poivre du moulin
Une branche de thym
Une branche de romarin
20 cl de crème fraîche
2 c à café de curry

Mélangez le curry à la crème fraîche.

Déposez les branches d'aromates au fond d'un grand récipient de cuisson.

Déposez les moules après les avoir nettoyées, poivrez-les, sans les saler.

Laissez les cuire à feu vif tout en remuant régulièrement.

Les moules sont cuites dès qu'elles sont ouvertes (quelques minutes seulement).

Otez un peu du jus de cuisson des moules et versez y la préparation de crème au curry.

Mélangez et servez aussitôt.



Nos recettes familiales

Cassolettes de moules au pommeau normand

Pour 4 personnes

Ingrédients :

Environ 3 kg de moules de bouchot
 300 g de champignon de Paris
 ½ dl de cidre brut
 ½ dl de pommeau normand
 150 g de crème épaisse
 Sel et poivre



Après avoir grattées et lavées les moules, faites les cuire à sec, décoquillez-les et réservez-les.
 Récupérez le jus et filtrez-le.
 Préparez les champignons et coupez-les en lamelles.
 Réduisez de moitié le jus de moule, ajoutez-y le cidre et le pommeau et plongez-y les champignons.
 Lorsque les champignons sont cuits ajoutez l'assaisonnement et la crème.
 Laissez réduire pour obtenir une sauce onctueuse dans laquelle vous réchaufferez les moules.
 Servez en cassolette.

Mouclade à la Salicorne

Pour 4 personnes

Ingrédients :

Environ 3 kg de moules de bouchot
 25 cl de vin blanc sec
 60g de beurre
 60 g de farine
 150 g de crème fraîche
 3 jaunes d'œuf
 2 échalotes
 3 gousses d'ail
 50 g de salicorne
 Poivre



Après avoir grattées et lavées les moules, mettez, dans un grand récipient, les échalotes hachées, la moitié des salicornes et les moules. Faites ouvrir les moules.
 Dès qu'elles sont ouvertes, réservez-les dans un plat chaud.
 Filtrez le jus de cuisson des moules.
 Avec le beurre et la farine, faites un roux blond et mouillez le avec le jus de cuisson filtré.
 Ajoutez les gousses d'ail hachées, poivrez et laissez cuire 10 à 15 minutes.
 Ajoutez la crème fraîche et retirez du feu. Incorporez les jaunes d'œuf tout en fouettant.
 Versez sur les moules et décorez avec le reste des salicornes.