



Les moules Marina

Recette pour 4 personnes. Préparation : 10 min. Cuisson : 10 min.

Ingrédients

Moules de Bouchot : 3 litres
Courgette : 1, plutôt grosse
Tomates séchées : 100 g
Huile d'olive : 5 cl
Herbes de Provence ou du maquis corse

Eau : 10 cl

Matériel

une cocotte ou un cuit-pâtes
un couteau pour gratter les
coquilles et retirer le byssus



Réalisation > la préparation

1. Laver les moules à grande eau plusieurs fois. Gratter leurs coquilles si besoin, et ôter leur byssus.
2. Peler la courgette. Couper sa chair et les tomates séchées égouttées en petits dés.
3. Dans le faitout, placer les moules et les dés de légumes. Napper de l'huile d'olive, saupoudrer d'herbes et verser le verre d'eau. Couvrir.

Réalisation > la cuisson

4. Faire chauffer sous couvert et à feu vif pendant une dizaine de minutes en retournant régulièrement les mollusques jusqu'à ce que leurs coquilles soient ouvertes.

Réalisation > le service

5. Servir aussitôt, bien chaud. Selon les goûts, vous pouvez aussi napper le tout d'un peu de crème liquide.

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

www.PureGourmandise.com