

Recette simple et légère : salade de moules marinières



Moules marinières en salade : un peu de fraîcheur de la mer dans vos assiettes. Les moules sont peu caloriques, mais présentent des teneurs en fer, en iode et magnésium intéressantes pour notre corps .Elles peuvent se cuisiner de différentes façons : omelette, gratin, sauce etc.. Pour aujourd'hui elles sont cuisinées en moules marinières pour être consommées froides en salade avec une sauce qui les accompagnera.

Préparation : 35 mn Cuisson : 15 min

Ingrédients de cette recette de salades de moules marinières

?2 kg de moules

? 1 oignon frais

?2 échalotes

?Persil

?6 cuillères à soupe de crème fraîche

?1/2 l de vin blanc

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?4 tomates

?1 salade

?Mâche

?Jus de citron

?2 cuillères à soupe de paprika

?1 cuillère à soupe de moutarde

?1 cuillère à soupe de persil déshydraté

?Sel

?Poivre

Préparation de cette recette de salade de moules marinieres

Les moules

1° Epluchez l'oignon et les 2 échalotes, les coupez en morceaux puis les hacher au hachoir électrique. Faites les revenir dans une cocotte pour les faire dorer.

2° Grattez les moules et ébarbez les puis nettoyez les sous l'eau.

3° Versez dans la cocotte et sur l'oignon et les échalotes $\frac{1}{2}$ l de vin blanc, de l'eau (250 ml) puis salez et poivrez. Ajouter les 2 kg de moules et faites les cuire.

4° Sortez les moules de leurs coquilles après la cuisson .Filtrez le jus de cuisson (conservez le au congélateur il pourra resservir comme fumet sur une autre préparation de poisson) et récupérez les échalotes et l'oignon.

5° Dans un plat disposez les feuilles de mâche puis ajoutez dessus les moules, les oignons et les échalotes.

6° Lavez et coupez les tomates en quartier et disposez dans le plat.



La sauce crème fraîche citron paprika de cette recette simple et légère

Dans un bol mélangez l'ensemble des ingrédients

4 cuillères de crème fraîche

Jus de citron

2 cuillères de paprika

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de persil déshydraté

Sel poivre

Astuces et conseils pour cette recette simple et légère

Cette recette peut se consommer uniquement comme plat principal pour un soir par exemple en rajoutant les groupes d'aliments manquants. Alors pourquoi pas un fruit pour compléter ou une compote.

Après ce repas ou avant ce repas, il ne vous restera plus qu'à pratiquer une petite activité physique. Bon appétit avec cette salade de moules marinières et bon courage.



Recette des moules marinières *by David DESCHAMPS*