

Recette simple et légère moules maison



Moules maison .Quoi de plus simple à réaliser que cette recette de moules maison. Une recette simple et légère, rapide à réaliser pour une soirée d'été avec des amis ou en famille en terrasse pour une fin de journée où chacun peut souffler et profiter de la douceur du soir. Allez laisser vous tenter par cette recette de moules maison.

Ingrédients pour cette recette simple et légère

1 oignon

1 échalote

1 gousse d'ail

200 g carottes congelées

200 g poireaux congelés

2 kg de moules

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 verres de vin blanc 2 verres d'eau

Persil

Préparation

1° Faites revenir l'oignon, l'ail, l'échalote dans un faitout avec les 2 cuillères à soupe d'huile

2° Ajoutez le poireau et les carottes et faites revenir également

3° Versez sur l'ensemble de la préparation les 2 verres de vin blanc et les 2 verres d'eau. Salez, poivrez.

4° Lavez le persil et hachez-le et rajoutez le dans le faitout

5° Faites cuire pendant 10 mn

6° Laissez reposer 5 mn

7° Faites réchauffer la préparation puis plongez les moules et faites les cuire jusqu'à l'ouverture.

8° Servez avec des légumes selon votre convenance

Suggestion

Vous pouvez préparer cette recette en les faisant cuire sur une plancha, à ce moment là faites ouvrir les moules sur la plancha et versez au préalable la préparation avec les oignons, le poireau, les carottes etc. ...

Selon vos goûts vous pouvez également relever un peu plus le plat avec des épices .

Listes des courses

1 oignon

1 échalote

1 gousse d'ail

200 g carottes congelées

200 g poireaux congelés

2 kg de moules

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 verres de vin blanc 2 verres d'eau

Persil

Après cette dégustation de moules maison, il vous suffira de compléter par un laitage et un fruit. Que choisiriez-vous pour équilibrer votre repas ?