

# Moules marinières au cookeo : PDF gratuit



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de moules marinières. Il vous suffit de cliquer sur l'image ou [ICI](#)

---

## Recette cookeo ou faitout : moules au poireaux



Une recette rapide , simple et qui reste légère . Un peu de bonheur gustatif . Je vous la recommande.

## **Ingrédients pour 3 personnes**

300 g de moules décortiquées congelées

3 blancs de poireaux

1 verre de vin blanc

Jus de citron

Sel

Poivre

Curry

4 cuillères à café de crème fraîche

Huile d'olive

1 gros oignon

# Préparation de ces moules aux poireaux

## Préparation au cookeo

Lavez et découpez vos blancs de poireaux. Faites décongeler les moules décortiquées.

Coupez l'oignon en morceaux.

Allumez votre cookeo .Versez de l'huile d'olive dans la cuve du cookeo ;

Versez les oignons, faites les dorer puis ajoutez les poireaux. Puis ajoutez les moules, le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance puis saupoudrez de curry.

Versez du jus de citron sur l'ensemble des ingrédients.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélangez.

Quittez la fonction dorer puis passez en cuisson rapide avec 10 mn de cuisson.

Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement et ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

## Préparation au faitout

Lavez et découpez vos blancs de poireaux. Faites décongeler les moules décortiquées.

Coupez l'oignon en morceaux.

Faites chauffer une poêle ou un faitout.

Versez de l'huile d'olive dans le faitout.

Versez les oignons, faites les dorer puis ajoutez les poireaux. Puis ajoutez les moules, le verre de vin blanc. Salez et poivrez selon votre convenance puis saupoudrez de curry.

Versez du jus de citron dans le faitout. Versez de l'eau sur l'ensemble des ingrédients (environ 200 ml).

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Mélangez l'ensemble.

Faites cuire pendant 10 mn à feu vif puis 10 mn à feu doux.

Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement et ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

---

## **Noix de Saint Jacques et moules à la plancha**



Amateurs de bons plats et de recettes faciles à réaliser, vous êtes à la bonne adresse. De plus cette recette est légère quoi demander de mieux.

## **Ingrédients pour 4 personnes**

300 g de Noix de Saint Jacques avec corail congelées

200 g de moules décortiquées congelées

2 échalotes

1 citron

1 verre de vin blanc

Poivre

Sel

## **Préparation de ces moules et noix de Saint Jacques**

Epluchez et coupez les échalotes .Préparez un bouillon avec le vin blanc, l'huile d'olive, le jus d'un citron que vous avez pressé, le sel et le poivre.

Faites chauffer votre plancha huilez la .Faites dorer les morceaux d'échalotes. Réservez les échalotes dans la préparation.

Faites ensuite cuire les moules pendant 2 ou 3 mn .Puis ajoutez les Noix de Saint Jacques avec les moules .Laissez cuire 2 mn puis versez la préparation sur les moules et les **Saint Jacques**. Servez chaud avec un légume de votre choix.