



Elvea, L'Italie chez vous

Moules de Méditerranée



Ingrédients pour 2 Personnes

2 kg de	Moules MSC en coquille
2	oignons rouges, finement hachés
1	poivrons rouges en cubes
2 branches de	origan
3 cuillères à café de	graine de fenouil
2 cuillères à café de	ras el hanout
1 cuillère à café de	harissa
600 g de	Elvea Pelati
100 ml de	bouillon de poisson
400 g de	légumes sautés fins
2	citron vert
0,50 bouquet	persil plat
2 cuillères à soupe de	huile d'olive
	poivre
	sel

Préparation

1. Rincez les moules MSC à l'eau froide et laissez-les tremper pendant 10 minutes, en jetant celles qui sont cassées ou ouvertes. Égouttez l'eau.
2. Faites revenir l'oignon dans une casserole à moules à feu moyen avec de l'huile, puis ajoutez le piment rouge.
3. Ajoutez l'origan, les graines de fenouil, le ras el hanout et la harissa. Déglacez avec les tomates pelées Elvea et laissez mijoter doucement pendant 3 à 4 minutes à une température de 94°C.
4. Déglacez avec la moitié du bouillon de poisson et portez à nouveau la sauce à ébullition.
5. Ajoutez les moules et mélangez-les de temps en temps en secouant la casserole avec le couvercle. Faites cuire les moules avec le couvercle pendant 5 à 6 minutes à une température de 160°C à 170°C.
6. Après 2-3 minutes, ajoutez les légumes sautés et le persil plat. Mélangez bien en secouant à nouveau, puis déglacez avec un peu plus de bouillon de poisson et du jus de citron vert.
7. Laissez mijoter à feu doux à une température de 130°C à 140°C.
8. Retirez les moules du feu. Ajoutez les quartiers de citron vert parmi les moules et terminez avec du persil





Elvea, L'Italie chez vous

frais.

- En collaboration avec njam! dans le cadre de l'émission "Snel, Makkelijk & Lekker S2"
- Recette du chef : Mounir Toub
- Photo de Silke Van Engeland

Info recette: Mounir Toub

