



Soupes chaudes
Soupe de moules



25 min **10 min** **15 min** **0** **458**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Laver et ébarber les moules, les réserver.
- 2 Hacher l'ail, le mettre dans le wok avec le piment et l'huile d'olive.
- 3 Faire revenir l'ail à feu vif, ajouter les tomates concassées, le bouillon de légumes et le sel.
- 4 Baisser le feu, couvrir et faire cuire la sauce 5 minutes à feu moyen.

1 litre(s) **Moules**
800 g **Tomate(s) concassée(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Piment(s)**
1 verre(s) **Bouillon de légumes**
1 c. à soupe **Persil frisé**
4 tranche(s) **Pain(s) de campagne**

Étape 2

Préparation de la soupe

- 1 Ajouter les moules, couvrir à nouveau le wok et continuer la cuisson jusqu'à ce que les moules soient ouvertes.
- 2 Si certaines moules ne s'ouvrent pas, ne pas insister sur la cuisson mais en revanche, prendre garde de ne pas les consommer. Elles peuvent être toxiques.
- 3 Éteindre le feu et, à l'aide d'un écumoire, prélever la moitié des moules, les mettre dans une assiette et les décortiquer. Laisser dans la soupe l'autre moitié des moules avec leurs coques: elles seront décoratives.
- 4 Remettre les moules décortiquées dans la soupe et

ajouter du persil haché.

Étape 3

Dressage

- 1** Faire griller les tranches de pain (une par personne) au four pendant 3 minutes, en les retournant une fois.
- 2** Sortir les tranches de pain du four, les frotter avec de l'ail frais et en mettre une dans chaque assiette creuse.
- 3** Servir la soupe chaude sur les tranches de pain.