



Entrées chaudes aux produits de la mer

Cassolettes de moules à la cht'i



20 min 10 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

275

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients

1 litre(s) **Moules**
1 **Oignon(s)**
1 **Echalote(s)**
1 botte(s) **Persil frisé**
1 **Poivre**
300 ml **Bière**
3 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
1 **Carotte(s)**
1 **Courgette**
1 **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation

- 1 Rincer les moules à l'eau froide. Les égoutter et les gratter si nécessaire.
- 2 Éplucher et émincer l'oignon et l'échalote.
- 3 Ciseler finement le persil.
- 4 Tailler la carotte et la courgette en brunoise.
- 5 Sur feu moyen, faire chauffer un peu d'huile d'olive dans la marmite et y faire revenir l'oignon et l'échalote sans colorer.
- 6 Ajouter les dés de légumes et cuire pendant 5 minutes en mélangeant régulièrement.
- 7 Ajouter les moules, la bière, la crème et le persil. Assaisonner de poivre.
- 8 Remuer l'ensemble. Couvrir et laisser cuire sur feu fort pendant 5 minutes le temps que toutes les moules s'ouvrent.

Étape 2

Dressage

- 1 Servir les moules bien chaudes dans des assiettes creuses et les napper de sauce à la bière et de

légumes.