

Entrées froides aux produits de la mer
Escabèche de moules



25 min **15 min** **10 min** **0** **465**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Ôter le pédoncule, les pépins et les parties blanches du poivron à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Couper le poivron en lamelles au-dessus d'un saladier à l'aide d'un couteau d'office puis réserver.
- 3 Détailler les oignons nouveaux en deux puis les émincer grossièrement avec les tiges à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Réserver dans le saladier avec les lamelles de poivron.
- 5 Eplucher la carotte à l'aide d'un couteau éplucheur puis la couper en rondelles au-dessus du saladier de poivrons et d'oignons à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Eplucher l'ail puis l'écraser à l'aide du plat de la lame d'un couteau et réserver.
- 7 Couper les radis en rondelles à l'aide d'un couteau d'office et réserver dans un bol.

Étape 2

Préparation de l'escabèche et des moules

- 1 Faire chauffer une sauteuse avec de l'huile d'olive puis faire revenir les carottes, les oignons nouveaux et les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'escabèche

1 **Poivron(s)**
 2 **Oignon(s) nouveau(x)**
 1 **Carotte(s)**
 2 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**
 20 cl **Vin blanc**
 2 c. à café **Concentré de tomate**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 feuille(s) **Laurier**
 1 branche(s) **Thym**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**

Ingrédients pour les moules

2 litre(s) **Moules**
 20 cl **Vin blanc**

Ingrédients pour le dressage

1 botte(s) **Radis**

poivrons en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.

- 2 Couvrir la sauteuse avec un couvercle et laisser cuire quelques minutes puis ajouter l'ail écrasé, le thym et le laurier.
- 3 Mélanger le tout à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Verser ensuite le vin blanc et le vinaigre de Xérès puis mélanger.
- 5 Laisser réduire à couvert pendant environ 10 minutes.
- 6 Faire chauffer une casserole avec le vin blanc et porter à ébullition.
- 7 Mettre ensuite les moules et couvrir avec un couvercle.
- 8 Remuer les moules à l'aide d'une écumoire et les laisser cuire jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent.
- 9 Retirer les moules de la casserole à l'aide d'une écumoire quand elles se sont ouvertes et les déposer dans un saladier.
- 10 Verser l'escabèche réduite dans la casserole avec le jus des moules puis ajouter le concentré de tomate et mélanger.
- 11 Goûter l'assaisonnement et rectifier avec du sel si nécessaire.
- 12 Laisser mijoter à couvert pour que tout se mélange bien.
- 13 Filtrer ensuite la préparation dans un chinois au-dessus d'un verre mesure en appuyant avec une cuillère en bois pour récupérer le maximum de jus.
- 14 Laisser refroidir le jus.

Étape 3

Dressage

- 1 Déposer les moules au centre d'une assiette en enlevant la moitié des coques.
- 2 Verser un peu d'huile d'olive dans le jus tout en le mixant à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 3 Verser un peu de jus dans chaque moule à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 4 Disposer harmonieusement les rondelles de radis sur le plat.
- 5 Décorer avec des brins d'aneth et servir.