



Fruits de mer

Mouclade charentaise



40 min 20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

495

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les moules

3 litre(s) **Moules**
1 **Oignon(s)**
3 **Gousse(s) d'ail**
25 cl **Vin blanc**
1 unité(s) entière(s)
Clou(s) de girofle
3 branche(s) **Thym**
2 feuille(s) **Laurier**
1 botte(s) **Persil plat**

Ingrédients pour la sauce

1 **Oignon(s)**
4 **Echalote(s)**
10 cl **Crème fraîche épaisse**
100 g **Beurre**
2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
2 c. à soupe **Farine**
1 **Safran en filaments**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation et cuisson des moules

- 1 Nettoyer les moules et gratter leur coquille. Vérifier qu'elles sont bien fermées.
- 2 Eplucher et émincer l'oignon avec un couteau éminceur.
- 3 Eplucher et écraser les gousses d'ail avec le plat de la lame d'un couteau.
- 4 Ciseler le persil avec un couteau éminceur.
- 5 Dans la cocotte, porter le vin blanc à ébullition avec l'oignon, les gousses d'ail, le persil plat, le thym, le laurier et le clou de girofle.
- 6 A ébullition, plonger les moules, les couvrir et laisser cuire 4 minutes.
- 7 Les retirer à l'aide d'une écumoire, les réserver au chaud.
- 8 Filtrer le jus de cuisson au chinois et réserver dans un saladier.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon et les échalotes avec l'éminceur.

- 2 Dans une casserole, faire dorer les oignons et les échalotes avec le beurre.
- 3 Verser la farine, mélanger à l'aide d'une spatule.
- 4 Ajouter le safran et le jus de cuisson des moules. Laisser mijoter pendant 15 minutes.
- 5 Après ce temps, incorporer la crème fraîche et les jaunes d'œuf, mélanger à l'aide d'un fouet.
- 6 Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si nécessaire.

Ingrédients pour le dressage

1 Persil plat

Étape 3

Dressage

- 1 Verser la sauce sur les moules.
- 2 Ciseler le persil avec le couteau éminceur, saupoudrer le plat. Servir aussitôt.