

Entrées chaudes aux produits de la mer
Moules de diane



10 min	5 min	5 min	0	180
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les moules

2 kg **Moules**
 1 c. à soupe **Graine(s) de fenouil**
 1 **Piment(s)**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des moules

- 1 Gratter et rincer les moules pour enlever toutes les impuretés sur les coquilles. Les égoutter à l'aide d'une passoire.
- 2 Verser de l'huile d'olive dans le fond d'une cocotte.
- 3 Ajouter un piment oiseau dans l'huile pour épicer le plat.
- 4 Faire chauffer la cocotte sur feu moyen.
- 5 Dès que l'huile commence à crépiter, plonger les moules dans la cocotte. Couvrir et laisser cuire pendant 3 à 5 min selon la taille des moules.
- 6 Une fois les moules ouvertes, ajouter les graines de fenouil, couvrir à nouveau et faire cuire pendant 3 min supplémentaires.
- 7 Baisser le feu sous la cocotte et remuer les moules à l'aide d'une cuillère en bois.
- 8 Faire cuire les moules pendant environ 2 min pour permettre aux graines de fenouil de parfumer le plat.

Étape 2

Dressage

- 1 Servir les moules dans une assiette creuse à l'aide d'une

louche.

2 Servir immédiatement.