Moules escabèche façon Marcel

MAG#16 MOULES RECETTES RAPIDE

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 1 kg de moules
- 200 g de tomates (cocktails, cerises, cœur-de-bœuf, etc., selon votre goût)
- 1 botte de ciboulette
- 3 c. à s. d’huile d’olive vierge extra
- 1 c. à s. de vinaigre de Xérès
- Sel, poivre

1. Ébarbez et rincez les moules. Lavez et coupez les tomates en quartiers. Ciselez la ciboulette.
2. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Placez les moules sur le tamis du Vitaliseur et ajoutez les tomates.
4. Faites cuire pendant 3 minutes et vérifiez que les moules soient bien ouvertes.
5. Débarrassez dans un saladier et ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre et la ciboulette. Assaisonnez selon votre goût et mélangez délicatement. Servez.

Cette recette peut être servie chaude ou froide. Pour cette dernière version nous préférons décortiquer les moules et les laisser reposer 1 heure au réfrigérateur, et jusqu'à 24 heures avant de les servir.
Le projet Bond Fond est le périple de deux cuisiniers, Lise et Éric, qui partent à bord de leur camping-car, Marcel, à la découverte des richesses de la France à travers l'agriculture durable et le savoir-faire français.
Retrouvez également cette recette en 5 minutes et 5 ingrédients dans le magazine 95° #16 (sept-oct 2018).

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises