

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Moules en palette colorée



Imprimer

 Commenter

 Préparation: **10**

Ingrédients

2

- 500g de moules de bouchot
- 1/2 oignon, Thym frais ,1 cm de Curcuma frais
- 1 branche de céleri
- 2 Cs de vin blanc ,1Cs d'huile d'olive,1 Cs de Tamari
- sel ,poivre
- 1 courgette, 2 pommes de terre Prunelle (noires)

1. laver et cuire les moules dans le tamis 5 minutes
2. Faire une marinade : avec le vin, l'huile, le Tamari .
3. Ajoutez à cette marinade ,le thym ,le Curcuma émincé ,l'oignon finement coupé,ainsi que la branche de céleri .
4. Sortir les moules, les décortiquer, mettre de coté.
5. Faire infuser la marinade dans un ramequin pendant 10 minutes au Vitaliseur
6. Pendant ce temps ,épluchez puis passez au spiraliseur vos légumes
7. Dès que la marinade est infusée,sortir le ramequin ,et y ajoutez les moules .Garder au chaud .
8. Cuire séparément les légumes
9. 3 minutes les pommes de terre, 2 minutes les courgettes .
10. Dans une assiette, déposez les légumes puis les moules, de la marinade et mélangez doucement .

Une recette Terre & Mer ...

[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](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[!\[\]\(84f47badaad7772cd95667a7c387a639_img.jpg\) Facebook](#)

[!\[\]\(28f72b996fc97883dfd9d4e8b1b16b4e_img.jpg\) Pinterest](#)

[!\[\]\(5d954b3e270654ad8ab0d5913161c03c_img.jpg\) Instagram](#)

