

MOULES DE BOUCHOT CURRY POMME

Mercredi 28 Septembre 2016

C'est la pleine saison des moules de Bouchot et pour moi les meilleures sont celles de la Baie du Mont Saint Michel, goût tout personnel.

Sur un conseil de ma fille Audrey qui l'a retenu lors de sa visite dans le magasin à épices Roellinger à Saint Malo ,je les ai préparées de la façon suivante :



Moules de Bouchot curry pomme pour 2 personnes et 6pp- 6 sp-3spl – 3 spv par part

-1 kg de moules de bouchot nettoyées *

-1 pomme granny smith *

-1 échalote*

-10 g de beurre à 41 %

-100 g de crème à 4 %

-1 bonne cuillerée à café de curry

-persil*

Éplucher la pomme et la couper en petits dés

Émincer l'échalote et dans un faitout la faire revenir à petit feu dans le beurre fondu jusqu'à ce qu'elle devienne translucide.

Saupoudrer de curry et verser la crème. Bien mélanger. Rajouter les dés de pommes et les moules.

Le faitout ne doit être rempli qu'à moitié car les moules doublent de volume en s'ouvrant

Cuire à feu vif et à couvert en secouant régulièrement le faitout.

Servir les moules saupoudrées de persil

AUTRE VERSION : pour un peu de fraîcheur et de croquant, mettre les dés de pomme à la fin de la cuisson

Je n'ai pas mis de vin blanc, les moules en s'ouvrant libérant leur eau ce qui permet ainsi d'obtenir une sauce curry bien liée

A titre indicatif : les moules se vendent au détail au litre et 1 litre = 700g de moules.

1kg de moules donnent 300 g de chair consommable (poids des moules x 0,3)

Pour le repas : salade de céleri fromage blanc 0 % 100g (1 pp- 1 sp) – moules de bouchot curry pomme (6 pp- 6 sp-4spl) – 150

g de frites actifry (4 pp- 4 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) .Total :
11pp- 11 sp-9spl

Bon mercredi et régalez vous