



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Moules aux légumes .



Ingrédients pour 1 personne :

- 1 blanc de poireau
- 1 échalote
- 1 poignée de petits pois frais
- 1 poignée d'haricots verts frais
- 1 pomme de terre
- 1/2 branche de céleri
- 1/2 carotte
- 2 têtes de chou fleur
- 20 cl de crème liquide
- 20 cl de vin blanc sec
- 400 g de moules de corde bio
- Curry
- Huile
- Sel, poivre

- Dans une poêle légèrement huilée faire revenir l'échalote et les légumes détaillées avec le curry
- Dans une casserole remplie d'eau et du vin blanc cuire les moules pour les ouvrir
- Filtrer le jus des moules, mais laisser un filet de jus dans la casserole de moules
- Continuer la cuisson à feu doux
- Disposer 2 c.à.s du jus des moules dans les légumes. Ajouter la crème liquide, assaisonner
- Incorporer les légumes et la sauce dans la casserole de moules et poursuivre la cuisson quelques minutes
- Disposer les moules et les légumes sur une assiette, et verser délicatement la sauce par-dessus. Servir

Astuce : pour les légumes il existe des poêlées "légumes pour potage" reprenant ces ingrédients, c'est plus rapide et économique, et ça permet de varier plus facilement les légumes

