Moules dans un bouillon de tomates à la méditerranéenne

Avec du pain au levain

L'AURÉOLE ROUGE

Les moules appellent généralement un blanc, mais le fondant du merlot de ce vin rouge se marie à merveille avec le bouillon de tomates utilisé pour la cuisson.

- Échalote
- Gousse d'ail
- Piment rouge ❄
- Tomate prune ❄
- Pain au levain
- Persil plat ❄
- Concentré de tomates
- Graines de fenouil moulues
- Origan séché
- Moules ❄

Total : 35-40 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Ce plat de moules s'inspire du cioppino, un ragoût de poissons traditionnel originaire de San Francisco préparé avec les prises du jour et des légumes méditerranéens. Vous allez commencer par préparer votre propre bouillon de tomates pour y faire étuver les moules de Zélande en provenance directe de notre fournisseur, Neeltje Jans. Pour tous les détails de notre excursion en Zélande, rendez-vous sur notre blog !

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Grande casserole et **grand wok** ou **grande sauteuse avec couvercle**.
Recette de **moules dans un bouillon de tomates à la méditerranéenne** : c'est parti !

1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Découpez la **tomate prune** en petits morceaux et préparez le bouillon. Enfournez le **pain au levain** 7 à 9 minutes.

2 FAIRE REVENIR LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole et faites-y revenir l'**échalote**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **concentré de tomates** et poursuivez la cuisson 4 minutes. Ajoutez les **graines de fenouil** et l'**origan** et poursuivez la cuisson 1 minute à feu moyen-vif. Salez et poivrez.

3 PRÉPARER LE BOUILLON

Ajoutez le bouillon de légumes et 50 ml d'eau par personne à la casserole, puis faites cuire 15 à 20 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **tomate** lors des 8 dernières minutes. Pendant ce temps, ciselez le **persil plat**.

4 CUIRE LES MOULES

Rincez bien les **moules** sous un jet d'eau froide. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez les **moules** et une louche de bouillon de tomates, puis, à couvert, faites chauffer 4 minutes à feu à moyen-vif (voir conseil) ou jusqu'à ce que les **moules** s'ouvrent. Jetez celles qui sont restées fermées.

5 ASSAISONNER

Ajoutez le reste du bouillon au wok et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes à feu doux. Remuez régulièrement. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive vierge. Salez et poivrez.

★CONSEIL

Dans cette recette, il est très important de ne pas oublier le couvercle, sinon les moules ne s'ouvriront pas.

6 SERVIR

Versez le bouillon de tomates et les **moules** dans des assiettes creuses et garnissez de **persil plat**. Accompagnez le tout du **pain au levain**.

★CONSEIL

Vous recevez plus de pain que vous n'en avez besoin pour la recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez tout le pain.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) ❄	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate prune (pc) ❄	2	4	6	8	10	12
Pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat (brins) 23) ❄	3	6	9	12	15	18
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de fenouil moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Origan séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moules (g) 14) ❄	750	1500	2250	3000	3750	4500
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | ❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2640 / 631	398 / 95
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	4,6	0,7
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	8,6	1,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,7	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 11) Sésame 14) Mollusque
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 21) Lait/lactose 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 42 | 2017

HelloFRESH