



Moules de Zélande aux lardons et grenailles

Avec du fenouil et du poireau



LAVILA BLANC

Ce vin est produit en Gascogne à partir d'ugni blanc et de colombard récoltés la nuit pour en préserver toute la fraîcheur. Le résultat : un vin souple à la robe jaune pâle qui développe des arômes de citron vert, de litchi et une touche de poivre blanc.



Grenailles



Poireau ✱



Fenouil ✱



Gousse d'ail



Moules ✱



Lardons ✱



Thym séché

Total : 30-35 min. Sans gluten

Facile

À manger dans les 3 jours

Ce plat est la preuve que le mariage terre-mer donne de belles réussites : ici, les moules et les lardons forment une excellente combinaison. Les moules de notre fournisseur, Neeltje Jans, proviennent de Zélande (Pays-Bas), comme l'indique leur label « Zeker Zeeuws ». Pour tous les détails de notre excursion en Zélande, rendez-vous sur notre blog !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle et grande marmite avec couvercle.

Recette de **moules de Zélande aux lardons et grenailles** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES GRENAILLES

Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quartiers pour les plus grosses. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les **grenailles** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement, enlevez le couvercle après 20 minutes, puis salez et poivrez.



2 NETTOYER LES MOULES

Pendant ce temps, taillez le **poireau** dans le sens de la longueur, puis en fines rondelles. Découpez le **fenouil** en quartiers, ôtez le cœur dur et émincez en lamelles. Ciselez les **fanes** s'il y en a. Émincez ou écrasez l'**ail** et préparez le bouillon. Rincez bien les **moules** sous un jet d'eau froide et jetez celles qui sont cassées s'il y en a.



3 CUIRE LES LARDONS

Faites chauffer la marmite à feu moyen-doux et faites-y revenir les **lardons** sans huile 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Réservez hors de la marmite.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même marmite et faites-y cuire le **poireau** et le **fenouil** à feu moyen-doux 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajoutez le **thym** et l'**ail**, puis poursuivez la cuisson 1 minute.



5 CUIRE LES MOULES À L'ÉTUVÉE

Ajoutez les **moules** à la marmite et remuez bien. Versez le vinaigre de vin blanc et le bouillon, puis, à couvert, faites cuire les **moules** à l'étuvée 7 à 10 minutes à feu vif ou jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent ★. Remuez à mi-cuisson. Mélangez la moutarde et le beurre avec les **moules**, puis salez et poivrez. Jetez celles qui sont restées fermées.



6 SERVIR

Servez les **moules** ainsi que leur jus de cuisson et les **légumes** dans des assiettes creuses ou des bols. Parsemez avec les **lardons** croquants, décorez avec les **fanes de fenouil** et accompagnez le tout des **grenailles**.

★ **CONSEIL** : À l'étape 5, il est très important de ne pas oublier le couvercle, sinon les moules ne s'ouvriront pas. Si vous préparez ce plat pour plus de 4 personnes, utilisez plusieurs marmites ou une grande marmite.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau (g) *	100	200	300	400	500	600
Fenouil (g) *	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Moules (g) 2) *	750	1500	2250	3000	3750	4500
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Thym séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	2	3	4	5	6	7
Bouillon de légumes* (ml)	150	200	250	300	350	400
Vinaigre de vin blanc* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3272 / 782	421 / 101
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	15,7	2,0
Glucides (g)	62	8
Dont sucres (g)	8,7	1,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	3,6	0,5

ALLERGÈNES

2) Crustacés

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 07 | 2018