

Moules tomates & poivrons *C'est de saison!*



Realisation graphique par 22 COM - textiles objets web print, 2611 Alfred Kastler, 85300 Challans. Photographie réalisée par Eudine Bellier - NE PAS TÊTER SUR LA VOIE PUBLIQUE



HUÎTRES ET MOULES
DES PAYS DE LA LOIRE

Actions soutenues par :



Cofinancé par
l'Union européenne



Recette

MOULES A LA BASQUAISE

TOMATE & POIVRON

15
MIN
Préparation

Temps
35
MIN
Cuisson

Pour
4
Personnes



Ingédients



3 cuillères à soupe
d'huile d'olive



2 oignons et
2 gousses d'ail



1 poivron rouge



Poivre du moulin



10 cl de
vin blanc sec



700 à 800 g
de tomates fraîches



3 kg de moules
(750g par personne)



1 cuillère
à café bombée de
paprika doux



½ cuillères à café
de paprika fumé
(facultatif)



1 petit bouquet
de persil plat

FACULTATIF :



Quelques tranches
de pain grillé



1 gousse d'ail

Préparation



1

Peler et émincer les oignons et l'ail. Couper en petits cubes les poivrons et les tomates.

2

Faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 5 minutes. Ajouter le poivron et cuire encore 5 minutes. Ajouter l'ail, le paprika et mélanger quelques secondes puis incorporer les tomates. Laisser mijoter 20 à 30 minutes jusqu'à obtenir une sauce légèrement réduite.

3

Pendant ce temps, nettoyer les moules et les faire ouvrir dans une grande marmite avec le vin blanc. Couvrir et laisser cuire à feu vif pendant environ 3 à 5 minutes en les remuant bien jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes.

4

Filter soigneusement le jus de cuisson des moules puis l'ajouter progressivement à la sauce sans la rendre trop liquide. Poivrer et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

5

Ajouter les moules dans la sauce et réchauffer 1 à 2 minutes à feu doux. Parsemer généreusement de persil plat ciselé juste avant le service. Servir avec du pain grillé frotté à l'ail.