Les moules en Gaspacho c'est fraîchement iodé

HUÎTRES ET MOULES DES PAYS DE LA LOIRE

comité régional de la CONCHYLICULTURE des Pays de la Loire

Réalisation graphique par 212 COM - textils/objets/web/print-26 Pl. Alfred Kastler, 85300 Challans Photographie réalisées par Emeline Boileau - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.

Recette

GASPACHO VERT D'ÉTÉ AUX MOULES

GASPACHO

10 min Préparation

3 min Cuisson

Temps de 60 min Repos

Pour 4 Personnes

Ingrédients

- 500 g de moules avec coquilles
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc
- 10 cl de bouillon de légumes
- 1 oignon blanc nouveau
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 300 g de petit pois (frais ou surgelés)
- Sel, poivre
- 100 g de jeunes feuilles d'épinard

Préparation

1. Rincer les moules. Faire frémir dans une grande casserole un fond d'eau et le vin blanc puis ajouter les moules. Couvrir et laisser cuire pendant environ 5 minutes en les remuant bien jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Les égoutter puis laisser refroidir avant de les décoquiller.
2. Blanchir les petit pois 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante salée puis les plonger dans l'eau glacée pour fixer la couleur verte. Laver et essorer les feuilles d'épinards.
3. Dans un blender, ajouter les petit pois, les épinards, l'oignon, le jus de citron, l'huile d'olive, 1 pincée de piment d'Espelette et le sel et poivre. Mixer en ajoutant progressivement le bouillon de légume jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Facultatif : passer le mélange au tamis fin pour obtenir un gaspacho encore plus soyeux.
5. Goûter et ajuster l'assaisonnement si besoin et réfrigérer pendant au moins 1h.
6. Servir le gaspacho bien frais dans des assiettes creuses, ajouter une dizaine de moules et quelques petits pois. Décorer avec des herbes ou fleurs comestibles de saison et déguster.