

FICHE RECETTE

Pot au feu

Aux Moules et coques



INGREDIENTS 2 Personnes

POUR LE BOUILLON

2 carottes
1 poireau
½ fenouil
1 petite branche de céleri
1 beau navet
30 cl de vin blanc + 50 cl d'eau
Romarin + 2 feuilles de laurier
Quelques grains de poivre Timut
1 cuillère à café d'Epices (au choix)
½ cuillère de coriandre moulue
Fleur de sel – Poivre au moulin

POUR LES MOULES ET LES COQUES

300 gr de Moules Bouchot
150 gr de Coques
2 Oignons nouveaux
15 cl de vin blanc
Crème fraiche légère épaisse
Elle Vire

ÉTAPES

1. Deux heures avant faire dégorger les coques en les plaçant dans un saladier d'eau froide. Ajouter une poignée de gros sel. Bien les rincer après dans plusieurs eaux
2. Eplucher tous les légumes, les couper en morceaux assez gros et les laver
3. Verser le vin blanc et le l'eau dans une grande cocotte, ajouter les feuilles de laurier, la branche de romarin, quelques grains de poivre Timut, les épices et la coriandre. Chauffer le tout.
4. Ajouter, aux premiers bouillons, tous les légume puis cuire à couvert pendant 1 h 1/2 environ. Pendant ce temps là laver les moules dans plusieurs eaux. Les retirer et les mettre dans un saladier
5. Lorsque tous les légumes sont cuits, les retirer à l'aide d'une écumoire et les réserver de côté avec la moitié de bouillon.
6. Eplucher les oignons, les ciseler en rondelles. Ciseler les feuilles vertes. Dans la même cocotte qui contient le reste de bouillon, ajouter les moules puis les coques.
7. Ajouter les oignons et cuire le tout à couvert, jusqu'à ce que les moules soient ouvertes.
8. Ajouter un peu de crème, remuer le tout.
9. Faire réchauffer les légumes si nécessaire au MO, mélanger les moules, les coques et les légumes délicatement
10. Servir dans des assiettes creuses avec une partie du bouillon

Une proposition maritime originale !