

# Moules marinières

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 773 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.892

## Les ingrédients

- 4.0 kg Moule (avec coquille)
- 200.0 gr Cerfeuil
- 200.0 gr Carotte
- 1.0 u Oignon
- 75.0 cl Vin blanc sec de table
- 5.0 gr Margarine

Un plat à faire de Septembre à Novembre

### Préparation des moules

Laver et gratter les moules à plusieurs reprises.

Enlever si nécessaire les fibres dépassants des coquilles.

Et éliminer les moules cassées et qui ne se referment pas lors des lavages successifs ou après le passage de la lame du couteau.

### Préparation des légumes

Éplucher et couper en rondelles les carottes, et l'oignon.

Laver et couper en tronçons larges le cerfeuil et les feuilles.

### Cuisson

Dans une cocotte de grande hauteur (cocotte minute 10L), Faire revenir l'oignon puis ajouter le cerfeuil et les carottes. Puis ajouter les moules et la bouteille de vin blanc.

Laisser mijoter en retournant les moules de temps en temps (en secouant la cocotte) jusqu'à l'ouverture des moules.

**Présentation**

Servir très chaud accompagné de traditionnelles frites "maison".

Ne pas hésiter à remettre cuire les moules encore fermer.