



MOULES NORDIQUES CRÉMEUSES



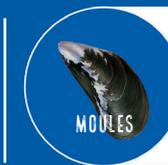
RECETTE PAR JESPER BJÖRKELL
CHEF CUISINIER, RESTAURATEUR
ET MENTOR, HANKO SUSHI &
TOQYO FOOD STREET.



TEMPS DE
PRÉPARATION
20 MINS

POUR
4

UNE DÉLICIEUSE RECETTE NORDIQUE AVEC DES MOULES DURABLES DU CHEF FINLANDAIS JESPER BJÖRKELL, EXPERT EN SUSHI.



LA CHAIR TENDRE DES MOULES EST CONSIDÉRÉE COMME UN METS EXTRÊMEMENT SAIN, RICHE EN PROTÉINES, EN OMÉGA-3 ET EN DE NOMBREUX AUTRES NUTRIMENTS.

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe de beurre
- 2 échalotes, hachées
- 200ml de vin blanc
- 1kg de moules certifiées MSC
- 300ml de crème fraîche épaisse
- 3 cuillères à soupe de raifort râpé
- 2 cuillères à soupe d'aneth (ou de persil) finement haché, plus un supplément pour la garniture
- Poivre blanc
- Sel
- 1 cuillère à café de sucre

et n'oubliez pas de chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Lavez les moules à l'eau froide, en vous débarrassant de toute "barbe" encore attachée à la coquille. Si des moules sont ouvertes, tapotez-les vivement sur le côté de la passoire ou du bol. Elles doivent se refermer aussitôt, en jetant celles qui restent ouvertes ou dont la coquille est fissurée ou cassée.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux, ajoutez les oignons finement hachés et faites suer pendant 2 à 4 minutes. Faites attention à ne pas les brûler.
3. Ajoutez le vin et les moules. Mettez un couvercle et augmentez le feu : faites cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Retirez les moules de la casserole et jetez celles qui ne se sont pas ouvertes.
4. Baissez à nouveau le feu, ajoutez la crème, le raifort et l'aneth (ou le persil) à la sauce et laissez mijoter quelques minutes. Au moment de servir, ajoutez du poivre, du sel et une pincée de sucre. Evitez de faire bouillir le poivre, car cela pourrait rendre la sauce amère.
5. Versez la sauce sur les moules et décorez avec de l'aneth (ou du persil) haché. Servez avec des pommes de terres nouvelles ou avec des pâtes fraîches.