

Mon festival de moules

Youpi! Nous sommes entrés dans la saison des fruits de mer. De novembre à janvier, à nous les huîtres, les coquilles Saint-Jacques et les... moules. Si comme moi vous les aimez, ne vous en privez pas. Elles sont riches en protéines et en fer et pauvres en calories. Des copines idéales donc.

A la maison, tout le monde en raffole. Surtout mes deux bigorneaux qui en mangent à s'en exploser la panse, s'en mettent plein les doigts et qui demandent toutes les 5 minutes: «Y en a encore après?». Mais oui, mais oui, plein! Pas de panique. Je prévois toujours un litre de moules par personne. A savoir qu'un litre correspond à environ 750g de moules. Comme vous pouvez les trouver dans les deux mesures, je pense qu'il est utile de le préciser.

Lorsqu'il y a «moules party» ou festival de moules en folie à table, j'aime les mettre en valeur avec différentes sauces. Nature, à la marinère, c'est excellent bien sûr. Si vous les préférez ainsi, suivez la recette mais sans faire de sauce. Mon



homme adore la sauce au roquefort (c'est vrai que c'est extraordinaire, pour autant qu'on aime le roquefort). Ou au gorgonzola pour un goût un peu moins corsé. Quant à mes petits nains, leur préférence va sans aucune hésitation vers la sauce au curry et petites crevettes. Moi j'aime les deux, je ne suis pas

difficile. Et comme en principe il y a plusieurs services, le top est de déguster un peu de tout. Alors aujourd'hui, je vous livre une recette «trois en une». J'aime laisser le choix à mes chers lecteurs. Chouette non?



Trois recettes, mais également trois règles essentielles pour que votre digestion soit parfaite: la première, jetez les moules qui restent ouvertes ou qui sont cassées lorsque vous leur faites pren-

dre un bain d'eau froide avant de les cuire. La deuxième: jetez les moules qui restent fermées dans votre assiette au moment de la dégustation, ne forcez pas pour les ouvrir (pas de pied de biche ou de cric). La troisième, c'est évident, achetez des moules les plus fraîches possibles et ne dépassez pas la date de péremption (une légère odeur vous rappellera à l'ordre si jamais). Car on ne plaisante pas avec la fraîcheur de ces chères petites.

Allons donc nous en mettre gaie-ment plein les doigts et l'estomac!

VIRGINIE LÉNART ■

www.lesrecettesdevirginie.com



Pour 4 personnes

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 15 minutes

Moules marinères:

- 3 kilos de moules (4 litres)
- 3 branches de céleri avec les feuilles
- de l'huile d'olive
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 litre de vin blanc
- sel et poivre
- 1 bouquet de persil plat

Sauce au curry:

- 1 petit oignon
- 1 grosse gousse d'ail
- huile d'olive
- 1 c.à.c. de curry
- 1 dl de vin blanc
- 3 dl de crème
- sel et poivre
- 200 g de petites crevettes cocktail

Sauce au roquefort:

- 1 petite échalote
- huile d'olive
- 120 g de roquefort ou gorgonzola
- 1/2 dl de vin blanc
- 3 dl de crème



La marche à suivre

1 Les moules: remplissez la moitié de votre évier avec de l'eau froide et une poignée de sel. Plongez-y les moules 10 minutes et triez-les une par une en jetant les moules qui restent ouvertes ou qui sont cassées. Grattez les moules avec un petit couteau pour les nettoyer si nécessaire. Egouttez-les. Hachez l'oignon et l'ail. Coupez en petits morceaux les branches de céleri avec les feuilles. Hachez le persil. Dans une grande casserole,

mettez un bon filet d'huile d'olive et faites revenir l'ail, l'oignon et le céleri en mélangeant durant quelques minutes à feu moyen. Salez et poivrez. Ajoutez les moules et versez le vin blanc. Mélangez délicatement. Couvrez et laissez cuire ainsi toujours sur feu moyen durant environ 5 minutes en mélangeant une fois. Ajoutez le persil. Quand les moules sont bien ouvertes, elles sont prêtes. Et voilà de belles moules marinères!

2 La sauce au curry: hachez l'oignon et l'ail. Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir ail et oignon 2 minutes. Ajoutez le vin blanc et le curry. Salez et poivrez. Laissez réduire de moitié. Ajoutez la crème, portez encore une fois à ébullition puis ajoutez les crevettes égouttées. Laissez mijoter encore une minute sur feu doux.

3 La sauce au roquefort: hachez l'échalote. Dans une casserole, faites-la revenir 2 minutes

avec un filet d'huile d'olive sur feu moyen. Ajoutez le vin blanc et laissez complètement réduire. Ajoutez le roquefort coupé en morceaux ainsi que la crème. Poivrez et laissez mijoter pour que le fromage fonde bien en mélangeant régulièrement. Pour obtenir une sauce bien lisse, mixez-la avec un plongeur.

Servez les moules dans des assiettes creuses, en les nappant d'une louche de la sauce de votre choix.