



Nage de moules

**Pour 4 personnes.
Préparation 25 min**

Ma liste de courses... Chez

Le poissonnier :

- 1,5 kg de moules

Le primeur :

- 2 champignons de Paris
- 2 petites carottes
- $\frac{3}{4}$ d'un oignon
- 1 grosse gousse d'ail ou 2 petites
- 1 grosse tomate ou 2 petites
- 1 blanc de poireaux
- 1 petit fenouil
- 1 tronçon de 10 cm d'une branche de céleri
- 2 grosses pommes de terre
- 4 brins de persil plat

L'épicier :

- Huile, sel et poivre
- Une dosette de safran
- 20 cl de vin blanc sec
- 95 cl d'eau

Mon conseil chuchoté à l'oreille : soyez vigilant sur la provenance des moules (les « Bouchot » sont exceptionnelles ! Les autres moules des côtes françaises et irlandaises se défendent aussi très bien). Regardez bien la date de conditionnement sur le cageot qui doit être la plus proche possible de celle de l'achat. Sur l'étal du poissonnier, si toutes les moules « bâillent », passez votre chemin ! Enfin attention à la cuisson. On a tendance à trop les faire cuire. Dès qu'elles sont bien ouvertes, elles sont cuites. C'est donc très rapide !

Bien s'organiser : vous préparez cette nage pour un dîner de copains ? Bonne idée ! Vous pouvez tout faire en avance mais pas la cuisson des moules : vous les aurez nettoyées et vous les aurez laissées dans l'eau salée pour un 2ème bain puis stockées dans le bas du réfrigérateur.

1. Dans un grand récipient, faites couler de l'eau froide additionnée de gros sel. Plongez-y les moules pour 10 minutes.

2. Pendant ce temps, coupez en petits morceaux les légumes. Faites-les revenir dans 4 cuillères à soupe d'huile, dans une grande cocotte à couvert, sur feu modéré pendant 10 minutes. Poivrez et salez très légèrement (les moules le seront !)
3. Pendant ce temps, sortez les moules de l'eau (elles sont censées s'être refermées) et jetez à la poubelle celles qui sont restées à la surface. Ébarbez-les : rien de plus simple, prenez le byssus ou la barbe (ce filament qui leur permettent de rester accrochées) entre le pouce et l'index, tirez d'un coup sec vers l'arrière (la charnière) de la moule. Ôtez aussi les résidus calcaires sur les moules en grattant avec un couteau (les "Bouchot" étant très propres, vous n'en aurez quasiment pas). Profitez du nettoyage pour jeter à la poubelle celles qui ne se sont pas refermées (sur 1 kg, je n'en ai eu qu'une !), celles qui sont cassées ou ébréchées.
4. Dans la cocotte de légumes, ajoutez le safran, le vin blanc et l'eau. Laissez bouillir à découvert sur feu vif. Puis ajoutez les moules, baissez le feu et laissez-les s'ouvrir (10 minutes à peu près) après en ayant pris soin de les cuire à couvert et d'avoir mélangé les moules au moins 1 fois au bout de 5 minutes.
5. Pendant ce temps, ciselez le persil plat. Lancez-les dans la cocotte de moules, goûtez pour rectifier l'assaisonnement en sel-poivre et envoyez !
Servez cette nage avec des frites (dans ce cas, baissez toutes les quantités d'un tiers) ou seules comme vous le souhaitez.