



Toque & Tablier



Cocotte de moules comme au bord de mer

Pour 4 personnes.

Préparation 10 min

Ma liste de courses... Chez

Le poissonnier :

- 2 ou 3 kg de moules

Le primeur :

- 1 oignon
- 1 grosse gousse d'ail
- 3 brins de persil plat

Le crémier :

- 30 cl de crème

L'épicier :

- Huile
- 15 cl de vin blanc sec

Mon conseil chuchoté à l'oreille : soyez vigilant sur la provenance des moules (les "bouchot" sont exceptionnelles ! Les autres modes d'élevage provenant de nos côtes françaises et les 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 !

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, taillez en petits morceaux l'oignon, l'ail et faites-les blondir dans la cocotte avec 3 cuillères à soupe d'huile sur feu doux à couvert.
3. Pendant ce temps, sortez les moules (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 permet 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 les grattant avec un couteau (les « bouchot » sont très propres). Profitez du nettoyage pour jeter à la poubelle celles qui ne se sont pas refermées (vous êtes censé en avoir très peu sinon plaignez-vous auprès de votre poissonnier !), celles qui sont cassées ou ébréchées.

4. Mettez les moules dans la cocotte avec la crème, refermez le couvercle et laissez-les s'ouvrir (10 minutes à peu près) après en ayant pris soin de poser un couvercle sur la cocotte et d'avoir mélangé les moules au moins 1 fois au bout de 5 minutes.
5. Pendant ce temps, ciselez le persil plat. Lancez-le dans la cocotte de moules et envoyez !

Servez cette cocotte avec des frites, vous pouvez les faire vous-même ou les acheter, les « just au four » de McCain sont très bonnes !