

LA RECETTE GOURMANDE

# SAISON DES MOULES-FRITES

colorée et originale



## Pour 4 personnes

Pelez et hachez les échalotes et l'ail. Faites fondre le beurre dans une grande cocotte, ajoutez-y les échalotes et l'ail. Puis ajoutez le vin blanc. Laissez bouillir 2 mn et ajoutez-y les moules. Remuez-les sur feu doux.

Dès qu'elles s'ouvrent, retirez-les avec l'écumoire et réservez-les dans un saladier et faites réduire de moitié leur eau de cuisson. Sur feu vif, replongez-y les moules et ajoutez le persil ciselé.

### Pendant la cuisson des moules :

Commencez par préchauffer le four à 200°. Lavez et coupez ensuite les courgettes en bâtonnets puis placez-les dans un saladier. Ajoutez-y l'huile.

Dans un autre récipient, mélangez la chapelure, le sel ainsi que le parmesan. Ajoutez-y les bâtonnets de courgettes.

Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé puis étalez-y les bâtonnets de courgettes. Mettez-les au four pendant 10 à 15 minutes, afin qu'elles soient dorées et croustillantes.

Bon appétit !

30g beurre  
15cl vin blanc  
1càc farine  
3kg moules  
2 échalotes  
1 gousse d'ail  
persil  
sel / poivre  
4 courgettes  
30g parmesan  
10g chapelure  
4càs huile d'olive  
sel / poivre

