

Moules marinières

CÔTÉ FISH



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION- POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

LES MOULES MARINIÈRES

Temps de preparation : 15 min - Temps de cuisson : 5 à 7 min - Niveau de difficulté : facile

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 4kg de moules
- 130g d'échalotte ciselée et de persil plat
- 15cl de vin blanc

ALLERGÈNES

1. Céréales contenant du gluten, à savoir blé
2. Crustacés et produits à base de crustacés
3. Oeufs et produits à base d'oeufs
4. Poissons et produits à base de poissons
14. Mollusques et produits à base de mollusques

VALEURS NUTRITIONELLES

Énergies	652 (kcal/100g)
Lipides	11,73 (g/100g)
dont saturés	3,718 (g/100g)
Glucides	91,68 (g/100g)
dont sucre	9,2 (g/100g)
Protéines	56,01 (g/100g)
Sel	3,198 (g/100g)

ÉTAPES DE LA RECETTE

Sortir le panier 10 minutes avant de déguster.

1. Dans une casserole large, versez les moules
2. Portez à frémissements
3. Ouvrez et versez l'échalotte ciselée et le persil plat ainsi que le vin blanc
4. Ajoutez un couvercle, quand les moules sont ouvertes, elles sont cuites



L'ASTUCE DE NOTRE CHEF :

Arrosez vos moules de citron avant de servir