

Four vapeur – Four combiné vapeur – Four vapeur micro-ondes  
Temps de préparation : 20 min  
Temps de cuisson : ~5 min

## Moules marinières

Pour 6 personnes



### Panier de courses

2 kg de moules  
1 blanc de poireau  
½ oignon  
1 carotte  
1 bouquet garni  
5 cl de vin blanc sec  
½ botte de persil haché  
Sel / Poivre

### Matériel

1 plat vapeur non perforé

### Déroulé de la recette

Laver et gratter les moules, les rincer à l'eau froide.

Préchauffer le four vapeur à 100°C.

Émincer finement le poireau et la carotte, ciseler l'oignon.

Dans un plat vapeur non perforé, mettre les moules, le demi oignon, le poireau et la carotte émincés. Ajouter le bouquet garni et arroser de vin blanc, saler (peu) et poivrer.

Quand le four est chaud, enfourner le plat 4 à 6 min à 100°C.

Verser les moules et le jus dans une assiette creuse et parsemer de persil haché.

### Astuces du Chef

La cuisson des coquillages doit être rapide et instantanée. Il est donc conseillé de cuire les coquillages à four chaud.

Vous pouvez rajouter de la crème pour en faire des moules à la crème.