

MOULES MARINIÈRES AVEC SAUCE TOMATE ET BASILIC

Ingrédients :

- 1 pot (570 ml) de sauce pour pâtes Moisson Santé® tomate et basilic
- 2 lb. (1 kg) moules fraîches
- 2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive
- ½ tasse (75 g) oignon finement haché
- 4 gousses d'ail, émincées
- ½ c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre
- ¼ c. à thé (1 ml) flocons de piment fort
- ½ tasse (125 ml) vin blanc
- Basilic frais ciselé au goût pour garnir

Préparation :

1. Inspecter les moules et jeter celles à coquilles brisées ou ouvertes. Retirer la barbe en forme de fil en tirant vers la charnière des coquilles jusqu'à ce qu'elle soit libérée; jeter. Laver les moules sous l'eau froide à l'aide d'une brosse à légumes pour nettoyer les coquilles.
2. Faire chauffer l'huile dans un faitout ou une grande casserole à feu moyen doux. Ajouter l'oignon, le sel, le poivre et les flocons de piment fort. Faire cuire pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter l'ail dans la dernière minute et bien mélanger.
3. Ajouter le vin blanc et laisser mijoter pendant une minute.
4. Incorporer la sauce pour pâtes et les moules.
5. Augmenter le feu à moyen-élevé. Faire cuire à couvert pendant 7-10 minutes ou jusqu'à ce que la plupart des coquilles s'ouvrent. Jeter les moules non ouvertes. Garnir de basilic et servir immédiatement.

Source : Moisson Santé

http://www.healthyharvestpastasauce.ca/fr_CA/Moules_marinieres_cuites_a_la_vapeur#.U2b6tmdOWM9

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le jeudi 8 mai 2014

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2014/05/moules-marinieres-avec-sauce-tomate-et.html>