Gratin de moules

Plat chaud

Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 396.333 Kcal

Charge glycémique par portion: 3.581

Les ingrédients

- 500.0 gr Moule (chaire)
- 1.0 u Cerfeuil
- 2.0 u Carotte
- 50.0 cl Vin blanc sec de table
- 60.0 gr Beurre
- 2.0 cs Farine de blé
- 40.0 gr Gruyère rapé
- 40.0 cl lait demi écrémé
- 1.0 u Oignon

Préchauffer le four a 180°C (Th.6)

Préparation des moules
Laver et gratter les moules à plusieurs reprises.
Enlever si nécessaire les fibres dépassants des coquilles.
Et éliminer les moules cassées et qui ne se referment pas lors des lavages successifs ou après le passage de la lame du couteau.

Préparation des légumes
Éplucher et couper en rondelles les carottes, et l'oignon.
Laver et couper en tronçons larges le cerfeuil et les feuilles.

Cuisson
Dans une cocotte de grande hauteur (cocotte minute 10L), Faire revenir l'oignon puis ajouter le cerfeuil et les carottes.

Puis ajouter les moules et la bouteille de vin blanc.
Laisser mijoter en retournant les moules de temps en temps (en secouant la cocotte) jusqu'à l'ouverture des moules.
Passer les moules et conserver le jus de cuisson. Décortiquer les moules.
Dans une casserole réaliser une béchamel avec le jus de cuisson des moules et du lait. Puis ajouter la moitié du gruyère, ajouter les moules, et assaisonner selon votre convenance. Bien mélanger. Mettre dans un plat allant au four et mettre le restant de gruyère dessus.
Enfourner pour 30 minutes + 5 minutes pour gratiner le dessus du plat (four très chaud).

Présentation
Vous pouvez proposer ce gratin avec du riz blanc. Ou le mettre dans des vol-au-vent.