Moules à la tomate

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 403.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

Les ingrédients

- 2.5 kg Moule (avec coquille)
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 100.0 gr Tomate pelée
- 5.0 u feuille basilic
- 10.0 cl Vin blanc sec de table
- 1.0 p Thym
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Paëlla (Epices)

Préparation des moules
Lavez plusieurs fois les moules, enlevez les coquillages présents sur la coquille et les cheveux sur le côté. Éliminez les moules cassées et celles qui restent ouvertes après avoir passé le couteau à l?intérieur.

Préparation des légumes
Lavez et ciselez le basilic.
Épluchez et écrasez l''ail.
Coupez les tomates pelées en dés (conserver le jus).

Cuisson
Dans un wok, faire chauffer l'huile d'olive et mettre à rissoler: l'ail, les tomates et le basilic. Assaisonnez à votre convenance.

Puis ajouter les moules et le vin blanc, bien mélanger et couvrir. Ajouter les aromates, et l'épice à paëlla. Laisser cuire les moules pendant 20 min. Enlevez les et réservez les au chaud, laisser réduire la sauce tomate pendant 10 min. Puis remettre les moules dans le wok.

Présentation,
A proposer soit en tapas, soit en plat avec des pâtes fraîches (tagliatelle ou spaghetti).