

Moules marinées (plat froid)

“ Les moules sont à la mer ce que les arbres sont à l'air. Elles nettoient les océans et sont renouvelables et faciles à cultiver. ”

— Christian F. Puglisi

- Pour: 2 personnes
- Préparation: 30 minutes (conserver au réfrigérateur jusqu'à ce que le plat soit froid ou pendant quelques jours).
- Produit de la mer: moules, aquaculture en mer du Nord, Danemark



Ingrédients pour les moules

- 1 kg de moules
- ½ oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 petites tomates
- 1 dl de vin blanc sec ou de rosé
- 1 c. à café d'huile d'olive ou de tournesol

Ingrédients pour les pickles

- 150 g de vinaigre de cidre
- 2 petits oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 piment
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Fleurs de fenouil
- Sel

Ingrédients pour la finition

- Feuilles de persil

Préparation des moules

- Émincer les oignons, l'ail et les tomates en assez grosses tranches.
- Choisir un faitout large et à fond épais.
- Faire sauter les légumes à feu vif dans l'huile et ajouter toutes les moules en même temps.
- Remuer un peu et ajouter le vin, couvrir avec un couvercle.
- Laisser évaporer pendant 1 minute
- Écarter un peu le faitout du feu en laissant le couvercle et garder couvert pendant 5 à 10 min.
- Filtrer les moules dans une passoire fine ou un chiffon et conserver le liquide.
- Trier les moules et veiller à retirer celles dont les coquilles sont cassées ou qui ne se sont pas ouvertes: cela peut indiquer qu'elles ne sont pas consommables!
- Extraire les moules de leurs coquilles. Il est possible d'utiliser une coquille vide pour extraire les autres. Si certaines ont conservé leur byssus (la « barbe »), veiller à le retirer en maintenant la moule fermée. Ainsi, la chair de l'animal ne sera pas abîmée.

Préparation des pickles

- Une fois les moules extraites des coquilles, les ajouter au liquide.
- Une bonne pratique consiste à prendre les moules encore chaudes afin qu'elles puissent refroidir dans le liquide et ne pas trop se dessécher.
- Vous pouvez ajouter quelques glaçons au fond pour le refroidir plus rapidement.
- Filtrer à nouveau le liquide et le réduire environ de moitié.
- Ajouter environ 75 g de ce liquide à 150 g de vinaigre de cidre.
- Laisser refroidir jusqu'à température ambiante.
- Entre-temps, verser les moules dans un bocal ou un verre.
- Émincer finement l'ail et les oignons et les ajouter au bocal avec le piment et les fleurs de fenouil.
- Saler le liquide, faire griller le paprika dans une poêle et l'ajouter au liquide.
- Verser le liquide sur les moules dans le bocal et ajouter l'huile d'olive.
- Conserver au réfrigérateur jusqu'à ce que le plat soit froid ou pendant quelques jours.

Préparation du service

Servir avec du pain grillé beurré et quelques feuilles de persil. Peut s'utiliser aussi comme condiment dans une soupe aux légumes crémeuse ou tout simplement comme en-cas en y trempant du pain.