

MANGER SAINEMENT EN SE FAISANT PLAISIR SANS PASSER 3 HEURES EN CUISINE ?

C'est possible !

## Mouclade



Nombre de personnes : 2 | Temps de préparation : 20 min |  
Temps de cuisson : -

### Ingrédients

1kg de moules  
1 feuille de laurier  
50g de farine  
50g de crème fraîche  
150mL de vin blanc sec  
1 gousse d'ail  
1 càc de curry  
1 branche de thym  
Poivre  
1/2 bouquet de persil



### Préparation

#### Étape 1

Rincer les moules à l'eau claire.

Les disposer dans un grand faitout, ajouter le vin blanc, le laurier, la gousse d'ail pelée, la branche de thym. Couvrir et mettre sur le feu.

Une fois que toutes les moules sont ouvertes, arrêter la cuisson .

#### Étape 2

Récupérer le jus de cuisson des moules à l'aide d'un chinois pour retirer les herbes aromatiques.

Retirer une des deux coquilles de chaque moule. Les disposer dans un plat allant au four.

Préparer la sauce mouclade : mesurer le jus filtré, et compléter avec de l'eau pour obtenir 500mL de liquide.

Dans une casserole, délayer la farine avec le liquide.

Saler et poivrer à votre convenance et ajouter le curry.

Porter à ébullition sans cesser de mélanger, et laisser cuire 5 min.

Ajouter la crème fraîche et le persil haché .

#### Étape 3

Verser la sauce sur les moules.

Faire réchauffer au four quelques minutes avant de servir.

Déguster !