Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Moules tandoori coco et fenouil braisé

Moules tandoori coco et fenouil braisé propose une version chaude et parfumée des classiques marinières : des moules juteuses plongées dans un bouillon crémeux au lait de coco et un mélange Tandoori qui colore et relève sans masquer la mer. Le fenouil, lentement braisé au beurre et au citron, apporte une douceur anisée et une texture fondante qui contrebalance la vivacité épicée du Tandoori. Ce plat convivial se cuisine en moins d'une heure, parfait pour un dîner en famille ou entre amis lorsqu'on cherche quelque chose de réconfortant mais original. Sers-le avec un bon pain pour saucer et une salade croquante pour une assiette complète et gourmande.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**30 min**	**moyen**

Ingrédients

- 1,5 kg de moules fraîches, nettoyées et éventuelles barbes retirées
- 2 bulbes de fenouil (≈500 g au total), émincés
- 1 grosse échalote, finement ciselée
- 2 gousses d'ail, émincées
- 250 ml de lait de coco
- 200 ml de vin blanc sec ou bouillon de poisson léger
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à café de mélange Tandoori
- 1 cuillère à café de curcuma (facultatif pour couleur)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Tandoori

Scanner pour voir le produit

- 1 bouquet de coriandre fraîche ou persil plat, grossièrement haché
- 1 citron (zeste et jus)
- Sel et poivre noir du moulin
- Pain rustique pour servir

Préparation

Prépare le fenouil: coupe les bulbes en deux puis en fines lamelles. Réserve les tiges vertes pour la finition.

Chauffe une grande poêle ou une cocotte à feu moyen avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 10 g de beurre. Ajoute l'échalote et fais-la suer 3 minutes sans coloration.

Ajoute le fenouil émincé, une pincée de sel et fais-le braiser doucement 10–12 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement doré. Presse la moitié du citron sur le fenouil en fin de cuisson, puis réserve au chaud.

Dans la même cocotte (rajoute un peu d'huile si besoin), fais revenir l'ail 30 secondes, puis saupoudre le mélange Tandoori et le curcuma. Remue vivement pour réveiller les épices sans brûler.

Déglace avec le vin blanc (ou le bouillon) en grattant les sucs, porte à ébullition puis verse le lait de coco. Laisse réduire 3–4 minutes pour lier légèrement le bouillon.

Remets le fenouil braisé dans la cocotte si tu souhaites l'intégrer au service avec les moules, ou réserve-le séparément pour un service en accompagnement.

Monte le feu à moyen-vif. Ajoute les moules dans le bouillon parfumé, couvre immédiatement et fais cuire 4–6 minutes en secouant la cocotte à mi-cuisson. Les moules sont prêtes lorsqu'elles sont ouvertes et juteuses.

Retire la cocotte du feu. Enlève les moules non ouvertes. Ajoute le zeste de citron, le reste du beurre en parcelles et la moitié de la coriandre, puis mélange délicatement pour obtenir un bouillon brillant.

Goûte et rectifie l'assaisonnement avec sel, poivre et un trait de jus de citron si nécessaire.

Sers les moules dans des bols creux avec le bouillon crémeux, répartis le fenouil braisé sur le dessus ou à côté selon ton choix, et parsème du reste de coriandre.

Accompagne d'un bon pain pour saucer et d'une salade croquante. Propose des quartiers de citron supplémentaires pour ceux qui aiment plus d'acidité.

Le conseil des Épices Curieuses

Choisis des moules bien fermées et garde-les au frais jusqu'à la cuisson. N'ébouillante pas les moules: une cuisson courte garde leur jutosité. Pour un bouillon plus corsé, remplace un tiers du lait de coco par de la crème.
