Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Moules gratinées fenouil, vin blanc et Poivre blanc Muntok

Moules gratinées fenouil, vin blanc et Poivre blanc Muntok : un plat réconfortant où la finesse du poivre blanc rencontre la douceur anisée du fenouil. Les moules s’ouvrent dans un court-bouillon blanc parfumé, nappées d’une crème légère puis saupoudrées d’une chapelure dorée relevée d’un trait de Poivre blanc Muntok. Le contraste entre la chair juteuse des moules, la texture croustillante du gratin et la rondeur crémeuse de la sauce fait de cette recette une idée parfaite pour un dîner convivial par temps frais. Prépare-la en famille ou entre amis : la mise en place est simple, la cuisson rapide, et le résultat suffisamment élégant pour séduire sans complication.

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

Ingrédients

- 2 kg de moules de bouchot, nettoyées et ébarbées
- 2 bulbes de fenouil (≈400 g), émincés finement
- 2 échalotes, finement ciselées
- 2 gousses d’ail, écrasées
- 20 g de beurre + 1 c. à soupe d’huile d’olive
- 200 ml de vin blanc sec
- 100 ml de crème fraîche épaisse (ou crème liquide entière)
- 80 g de chapelure (biscotte ou pain sec mixé)
- 1 bouquet de persil plat, ciselé
- 1 citron (zeste et quartiers pour servir)
- Sel fin
- Poivre blanc Muntok

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Poivre blanc Muntok

Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare les moules: jette celles ouvertes qui ne se referment pas, gratte les coquilles et enlève les byssus. Rince rapidement sous l’eau froide et égoutte.

Chauffe une grande poêle à fond épais ou une cocotte avec le beurre et l’huile. Ajoute les échalotes et l’ail; fais suer 2 à 3 minutes sans coloration.

Ajoute le fenouil émincé, une pincée de sel et laisse cuire doucement 6 à 8 minutes jusqu’à ce qu’il soit tendre et translucide.

Verse le vin blanc, porte à ébullition puis ajoute les moules. Couvre et laisse cuire 4 à 6 minutes en remuant une fois: les moules doivent toutes s’ouvrir. Retire celles restées fermées.

Récupère les moules ouvertes dans un plat creux en conservant le jus de cuisson dans la poêle. Décortique la moitié des moules (laisser l’autre moitié dans leur coquille pour le service).

Filtre le jus de cuisson au travers d’un chinois, remets-le dans la poêle, réduis légèrement puis incorpore la crème fraîche. Goûte et rectifie le sel.

Ajoute les moules décortiquées et le persil à la sauce au fenouil, mélange délicatement pour bien enrober. Ajoute une première petite pincée de Poivre blanc Muntok (voir dosage) pour infuser les saveurs.

Répartis les moules (avec et sans coquille) dans 4 plats individuels ou un plat à gratin, nappe de sauce et saupoudre uniformément la chapelure.

Parsème un peu de zeste de citron et quelques tours de moulin de Poivre blanc Muntok sur la chapelure pour la parfumer avant gratinage.

Passes les plats 5 à 8 minutes sous le gril du four préchauffé (220 °C), jusqu’à ce que la chapelure soit dorée et croustillante. Surveille attentivement pour éviter de brûler.

Sors du four, laisse reposer 1 minute, puis ajoute un dernier tour de moulin de Poivre blanc Muntok et sers immédiatement avec des quartiers de citron.

Le conseil des Épices Curieuses

1) Nettoie les moules la veille si possible et garde-les au frais recouvert d’un linge humide. 2) Ne jette pas le jus de cuisson: il concentre la saveur marine et sert de base pour la sauce. 3) Surveille le gril: la chapelure doit dorer, pas brûler.