LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Moules marinières au rooibos, crème vanillée et sarrasin croustillant

Moules au rooibos : une idée simple pour réchauffer une soirée d’automne. La vapeur capture ici une infusion douce et pâtissière — rooibos, amande et vanille — qui enveloppe les moules sans masquer leur goût iodé. La crème vanillée apporte une onctuosité délicate, tandis que le sarrasin torréfié offre un contraste croquant et toasté. C’est un plat convivial, servi en entrée ou en repas léger, qui invite à plonger la coquille dans une sauce riche et parfumée. En quelques gestes rapides, tu obtiens une assiette à la fois réconfortante et raffinée, parfaite avec une tranche de pain rustique et un verre de cidre sec.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**20 min**	**facile**

Ingrédients

- 2 kg de moules de bouchot, nettoyées et grattées
- 1 L d’eau
- 12 g Un p'tit flocon de neige (≈1 c. à soupe) pour le court-bouillon
- 1 échalote, finement ciselée
- 1 gousse d’ail, écrasée
- 30 g de beurre (ou 1 c. à soupe d’huile d’olive)
- 100 ml de crème liquide entière (ou crème végétale) + 6 g Un p'tit flocon de neige pour la crème
- 50 g de sarrasin décortiqué (kasha) ou sarrasin soufflé pour le croustillant
- 1 cuillère à soupe d’huile neutre
- Poivre du moulin
- 1 poignée de persil plat, grossièrement ciselé
- Quartiers de citron et pain rustique pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Un p'tit flocon de neige

Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare l’infusion: porte 250 ml d’eau à frémissement, verse 12 g Un p'tit flocon de neige, couvre et laisse infuser 7 minutes. Filtre et réserve le liquide pour le court-bouillon.

Concentre une petite infusion pour la crème: infuse 6 g Un p'tit flocon de neige dans 150 ml d’eau frémissante pendant 8 minutes, filtre et réserve 50 ml de cette infusion pour la crème.

Torréfie le sarrasin: chauffe une poêle à sec sur feu moyen, ajoute le sarrasin et fais-le griller 4–6 minutes en remuant jusqu’à ce qu’il soit doré et croustillant. Verse dans une assiette et réserve.

Fais suer l’échalote et l’ail dans le beurre à feu moyen dans une large cocotte: 2–3 minutes sans coloration.

Ajoute l’infusion filtrée (≈250 ml) et 50 ml d’eau, porte à frémissement puis ajoute les moules. Couvre et laisse cuire 4–6 minutes en remuant une fois, jusqu’à ce que les moules s’ouvrent. Secoue la cocotte pour homogénéiser la cuisson.

Retire les moules ouvertes dans un plat chaud. Jette celles qui restent fermées.

Réduis le jus de cuisson 2–3 minutes si nécessaire, ajoute la crème chauffée et la petite infusion réservée, poivre légèrement et laisse épaissir 1–2 minutes sans bouillir. Goûte et rectifie l’assaisonnement.

Remets les moules dans la cocotte pour les enrober rapidement de la crème vanillée, saupoudre de persil ciselé et d’un filet de jus de citron si tu aimes.

Serre immédiatement dans des bols peu profonds, parsème généreusement de sarrasin croustillant pour le croquant et accompagne de pain pour saucer.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une sauce plus onctueuse, réduis un peu le jus de cuisson avant d'ajouter la crème. Torréfie le sarrasin à sec puis ajoute un filet d'huile chaude en fin de cuisson pour accentuer le craquant. Si tu veux une touche acidulée, ajoute un trait de jus de citron juste avant de servir.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit