

LES MOULES AU BARBECUE: PAPILLOT MÉDITERRANÉEN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

2 kg de moules

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 bol de tomates cerises lavées

1 gousse d'ail

4 oignons

une poignée de persil

2 poireaux

1 citron

Poivre

Fleur de sel

8 feuilles de papier d'aluminium

PRÉPARATION

Faites tremper les moules pendant un moment, puis rincez-les bien pour qu'il ne reste aucune saleté.

Faire des papillots avec du papier d'aluminium. Étaler une feuille de papier d'aluminium et en faire huit petites feuilles. Disposer 8 moules sur une feuille, saupoudrer de l'huile d'olive et saupoudrer de poivre et de fleur de sel.

Hacher finement tous les légumes, assaisonner avec du poivre, de la fleur de sel et de l'huile d'olive et les ajouter au papillot.

Ajouter la moitié du persil à votre papillot et saupoudrer d'un peu de jus de citron.

Fermez soigneusement les papillots. Assurez-vous que les bords sont bien fermés pour éviter que l'humidité s'écoule.

Placez les paquets sur le barbecue. Après 10 minutes (selon la taille des moules), les moules seront cuites.

Ouvrez les paquets et terminez avec le jus de citron et le reste du persil. Combinez cela avec des pommes de terre dans la peau.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

275

BON APPÉTIT !