

MOULES AUX TOMATES ET AUX CONCOMBRES

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 5 l de moules
- 2 concombres
- 3 grosses tomates
- 15 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 échalote
- sel, poivre

PRÉPARATION

Ebarbez les moules. Epluchez et coupez le concombre en petits cubes.

Lavez et coupez les tomates en petits cubes. Pelez et hâchez l'échalote.

Faites chauffer l'huile dans une marmite. Faites-y revenir l'échalote sans coloration en remuant. Ajoutez les moules. Salez et poivrez, mélangez bien puis versez le vin blanc. Couvrez et faites cuire 5 min.

Ajoutez alors les cubes de tomates et de concombres. Mélangez et couvrez à nouveau. Poursuivez la cuisson pendant 10 min.

Retirez les moules de la cocotte avec une écumoire et réservez-les au

chaud. Portez le jus de cuisson à ébullition et laissez-le réduire de moitié.

Répartissez les moules dans des écuelles, arrosez-les de jus de concombres et de tomates. Servez aussitôt.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

Valeur calorique pour 1 personne: 248 kcal

BON APPÉTIT !