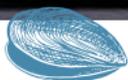




www.maredoc.fr

BOUCHÉE FRAÎCHEUR DANS SA COQUILLE

LES CRÉATIONS MAREDOC



LES INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 kg de Moules d'Espagne
[à découvrir sur notre boutique en ligne](#)
- 1 botte de radis
- 1 oignon rouge
- 1 concombre
- 2 tomates
- Coriandre fraîche
- 1 jus de citron
- Huile d'olive
- Poivre

IDÉES

Possibilité de garnir cette recette à votre goût :

Poivrons, champignons, carottes, chou-fleur, orange, grenade ...



Découvrez d'autres idées recettes sur :

WWW.
maredoc
.fr

LA RECETTE

Rincer les moules sous l'eau et jeter celles dont la coquille est cassée ainsi que les moules ouvertes.

Dans une cocotte, verser les moules et les laisser s'ouvrir à feu vif. Dès qu'elles sont ouvertes, les égoutter.

Une fois refroidies, retirer les moules de leur coquille et les mettre de côté.

Réserver les plus belles coquilles et les nettoyer.

Couper en petits cubes les radis, l'oignon rouge, les tomates et le concombre en prenant soin de retirer les pépins.

Verser le tout dans le saladier.

Ajouter ensuite la coriandre ciselée et arroser du jus de citron fraîchement pressé. Verser un léger filet d'huile d'olive.

Assaisonner de poivre et mélanger le tout.

Placer une cuillère à café de la préparation dans chaque coquille, et disposer une moule par dessus.

Mettre le plat au réfrigérateur pendant 1h minimum pour les apprécier bien fraîches.

Bonne dégustation !