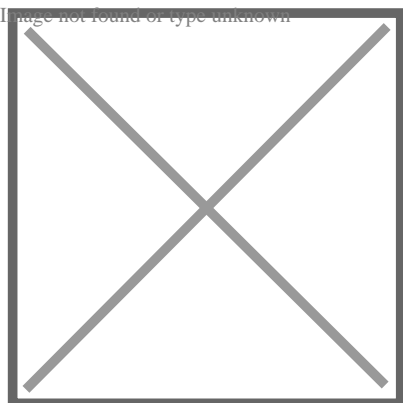


PLAT

Moules aux asperges



Durée total réalisation : 30 mn

- Temps préparation : 20 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 10 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de moules
- 800 à 1000 g d'asperges
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- estragon
- 1 cc d'anis vert en grain
- 200 mL de crème de soja
- le zeste d'un 1/2 citron vert ou jaune

Préparation de la recette :

Étape 1

Nettoyer les moules.

Étape 2

Eplucher les asperges et les cuire à la vapeur d'eau.

Étape 3

Eplucher l'ail et l'échalote et les émincer finement. Les faire fondre dans 1 cuillère d'huile d'olive avec l'anis.

Étape 4

Ajouter les moules, un petit verre d'eau et couvrir.

Étape 5

Faire cuire 5 mn en remuant une ou deux fois.

Étape 6

Préparer la sauce: ajouter l'estrageon à la crème de soja, saler légèrement éventuellement. Ajouter le zeste de citron.

Étape 7

Servir à l'assiette: placer quelques asperges, les moules à côté et napper d'un peu de sauce.