

Cassiolette de moules, courgette et fenouil

Petite inspiration du jour... J'avais envie de moules marinières et finalement j'ai réalisé des moules parfumées au fenouil avec un petit croquant de courgettes en cassiolette. Un pur petit bonheur!

Vous pouvez les servir en entrée ou en plus petite proportion dans des verrines pour l'apéritif...



Cassiolette de moules, courgette et fenouil

Et si vous recherchez de belles recettes pour vos apéritifs festifs, mon nouveau livre « **Verrines et bouchées gourmandes pour un apéritif réussi!** » vient de sortir.

Un bon repas commence par un apéritif chaleureux et gourmand...C'est pourquoi il faut toujours soigner tout

particulièrement cette occasion de commencer une réjouissance culinaire. Vous pouvez le commander en cliquant **ici**.



Matériel

- un évide légumes ou fruits: ce petit ustensile est très pratique en cuisine pour ôter les graines ou le cœur d'un légume, d'un fruit. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Triangle 72 092 45 00 dénayauteur de fruits et légumes

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de moules cuites et décortiquées: vous pouvez utiliser des moules surgelées (Picard) ou tout simplement ouvrir vos moules fraîches à la vapeur. Dès qu'elles sont ouvertes, ôtez-les de leur coquilles et utilisez-les pour la recette.
- 30 g d'échalote
- 10 g de fenouil en poudre; si vous n'en trouvez pas déjà moulu , mixez finement des graines de fenouil.
- 50 ml de vin blanc sec
- 250 g de crème fraîche liquide entière
- 200 g de courgette
- tomates séchées à l'huile (si vous voulez les réaliser maison cliquez [ici](#))

- un petit bouquet de persil
- une cuillère à soupe de parmesan
- un jaune d'œuf
- sel et poivre

Préparation

- Coupez la courgette et ôtez les graines à l'aide d'un cuillère ou d'un évide légume. Coupez la courgette en petite brunoise (petits dés d'un demi millimètre).



Coupez la courgette en petite brunoise

- Ciselez l'équivalent d'une belle cuillère à soupe de persil. Coupez les tomates séchées à l'huile en petits morceaux. Epluchez et ciselez l'échalote.



Émincez finement les échalotes

- Faites revenir l'échalote avec un peu de beurre, le fenouil en poudre et le vin blanc jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajoutez-y les dés de courgette. Poursuivez la cuisson environ 8 minutes à feu doux.



Ajoutez les dés de courgette

- Puis ajoutez vos moules décortiquées au mélange précédent avec la crème fraîche, le parmesan et le jaune d'œuf (qui sert à bien lier la sauce).



Puis ajoutez vos moules
décortiquées au mélange
précédent

- Poursuivez la cuisson 4 minutes à feu doux et terminez en ajoutant au dernier moment les tomates séchées à l'huile. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Ajoutez au dernier moment
les tomates séchées à
l'huile

- Il ne reste plus qu'à remplir vos petites cassolettes ou vos verrines. Servez immédiatement ou réchauffez au four à 50° pendant 15 minutes.



Remplissez vos verrines

