

# Salade fruitée de moules multicolore, crackers aux algues

C'est la bonne saison pour profiter des moules de bouchot. On les prépare le plus souvent marinières mais il existe beaucoup d'autres manières de les préparer! Je vous les propose aujourd'hui en salade ultra rafraîchissante pleine de saveurs.



Salade fruitée de moules multicolore, crackers aux algues

## Ingrédients (pour 6 personnes) :

Pour la cuisson des moules

- 2 kg de moules nettoyées
- une grosse échalote

- du thym
- une cuillerée d'huile d'olive
- 15 cl de vin blanc

Pour la salade

- deux tomates roma (allongées)
- un oignon rouge
- une mangue
- un avocat
- quelques brins de ciboulette
- quelques feuilles de coriandre

Pour la sauce: les quantités données sont à adapter à votre goût suivant que vous aimez les sauces plus citronnées, plus iodées ou plus sucrées...

- 3 cuillerées à soupe d'une bonne huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre parfumé au citron: les vinaigres fruités sont moins liquides et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Pour mes amis Belges la boutique « **VOM FASS** » à Waterloo en vend un absolument sublime parfumé au citron calamansi. Vous y trouverez également d'excellentes huiles d'olive, des vinaigres parfumés, une grande gamme de whisky et de liqueurs...Mais vous pouvez aussi commander directement sur leur site internet en cliquant [ici](#).
- une cuillerée à soupe de soja sucré
- deux ou trois belles cuillerées d'algues wakamé déshydratées (vous en trouverez facilement dans les magasins bio et même au rayon asiatique de votre supermarché)
- une à deux cuillerée à soupe de jus de cuisson réduit des moules: attention utilisez-le avec parcimonie car après réduction il est très salé!

Pour les crackers: je vous en rappelle les ingrédients et vous

trouvez la recette en cliquant [ici](#). Ils sont très faciles à faire et ne nécessitent que 5 mn de préparation et 15 mn de cuisson...Ils apportent une touche très gourmande au plat et une superbe note iodée. Ils se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

- 40 g de farine de blé type 45
- 10 g de farine de sarrasin
- 50 g de beurre fondu
- 60 g de blanc d'œuf
- une pincée de sel
- des algues wakame déshydratées (au rayon asiatique de votre super marché)
- des graines de sésame



Les crackers aux algues et sésame...

## Préparation

**Commencez par préparer les moules.**

- Ciselez l'échalote.



Ciselez l'échalote

- Faites revenir l'échalote avec l'huile d'olive, du thym, et les 15 cl de vin blanc dans une grande casserole.



Faites revenir l'échalote avec l'huile d'olive, du thym, et les 15 cl de vin blanc dans une grande casserole

- Puis ajoutez les moules et remuez de tant à autre pour bien mélanger les moules afin qu'elles s'ouvrent de manière uniforme.



Puis ajoutez les moules

- Quand les moules sont bien ouvertes, égouttez-les mais gardez le jus qu'elles ont rendu. Filtrez ce jus de cuisson et faites le réduire au 3/4.



Réduire le jus de cuisson  
des moules

- Pendant ce temps ôtez les moules de leurs coquilles. Gardez-en quelques unes dans leur coquille pour la présentation. Réservez les moules et le jus réduit.



Pendant ce temps ôtez les moules de leurs coquilles

### **Pour la salade**

- Coupez les tomates en deux et ôtez-en les graines. Puis coupez les tomates en fines brunoise (petits dés).



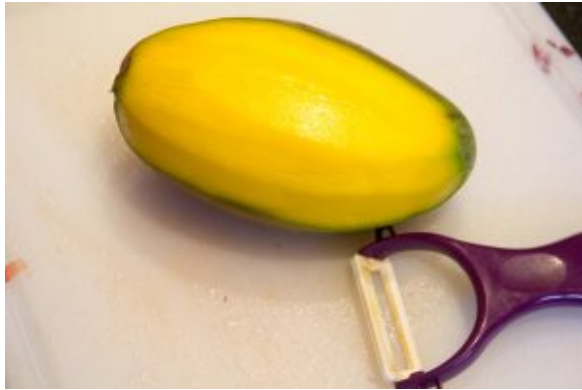
Coupez les tomates en quatre et ôtez les pépins. Coupez les en brunoise

- Épluchez l'oignon rouge, coupez-le en deux et réalisez une fine brunoise.



Épluchez l'oignon rouge, coupez-le en deux et réalisez une fine brunoise

- Pelez la mangue et coupez-la en tranches fines. Puis de nouveau on coupe les tranches en petite brunoise.



Pelez la mangue



Taillez la mangue en  
brunoise

- Faites de même avec l'avocat.



Taillez l'avocat en brunoise

- Mélangez tous ces ingrédients dans un grand saladier.



Mélangez tous ces ingrédients dans un grand saladier

- Ciselez la ciboulette.



Ciselez la ciboulette

- Prélevez les feuilles des tiges de coriandre.



Prélevez les feuilles des tiges de coriandre



- Ajoutez la ciboulette et la coriandre dans le saladier.



Ajoutez la ciboulette et la coriandre dans le saladier

### **Pour la sauce**

- Mélangez tous les ingrédients (huile d'olive, vinaigre, soja sucré, les algues déshydratées et un peu de jus réduit). Rectifiez en fonction de votre goût.



Mélangez tous les ingrédients



Ajoutez un peu de jus réduit

- Ajoutez les moules dans le saladier et versez la sauce. Mélangez bien et réservez au frais.



Ajoutez les moules dans le saladier et versez la sauce

## Dressage

- Disposez une petite louche de salade dans des bols individuels. Puis décorez avec quelques brins de ciboulette, des moules en coquilles, quelques feuilles de coriandre et si vous les avez réalisés, ajoutez en touche finale le crackers aux algues et sésame qui se mariera sublimement avec cette salade tout en fraîcheur!



Disposez une petite louche de salade dans des bols individuels. Puis décorez avec quelques brins de ciboulette, des moules en coquilles, quelques feuilles de coriandre



Salade fruitée de moules multicolore, crackers aux algues