

Recettes de Moules !

Le mois de septembre marque l'ouverture de la pleine saison des moules chez [le Poissonnier](#) de vos magasins [La Marnière](#). Voici quelques recettes et conseils pour réaliser des repas simples et délicieux. Les moules se proposent en entrée, en plat et même à l'apéritif !

Quantité de moules à acheter :

- Il faut environ 1 litre de moules par personnes, si les moules représentent le plat principal du repas.
- Vous pouvez toujours en cuire davantage et en garder pour les utiliser froides en salade, dans des préparations avec du poisson ou pour agrémenter une soupe comme dans notre [Soupe Potimarron, Carottes, Jus de Moules](#).

★ ★ ★ ★ ★

Les Moules Marinières : le classique des classiques !

Ingrédients des Moules Marinières :

- 1 litre de moules par personne
- 1 ou 2 oignons en fonction du nombre que vous êtes, si vous préférez, vous pouvez remplacer les oignons par des échalotes
- 50 gr de beurre
- 1 bon verre de vin blanc sec, et 2 si vous faites vraiment beaucoup de moules !
- Vous pouvez ajouter du persil en fin de cuisson

Préparation des Moules Marinières :

1. Grattez, lavez et réservez les moules. ATTENTION : il faut les rincer dans un bac d'eau froide et éliminer toutes les moules qui flottent, et les moules cassées ; ce sont des moules mortes !
2. Hachez vos oignons ou vos échalotes
3. Hachez le persil frais
4. Ouvrez la bouteille de vin blanc

Cuisson des Moules Marinières :

1. Faites revenir les oignons ou les échalotes avec le beurre dans un grand faitout
2. Ajoutez les moules, à feu vif, avec le vin blanc
3. Couvrez et laissez cuire en remuant une ou deux fois, jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes
4. Sortez les moules, que vous gardez au chaud et faites réduire un peu le jus en ajoutant un petit peu de farine et du beurre pour épaissir
5. Servez en recouvrant les moules de jus et en saupoudrant de persil frais coupé

Conseils de service :

1. N'oubliez pas les frites maison ! Il vous en coûterait...
2. Proposez des bières fraîches comme dans le Nord et en Belgique ou du vin blanc sec, plus Normand ou Breton.

Petit truc :

- S'il vous reste du jus de moule, vous pouvez le conserver pour une soupe ou un potage, mais pour pouvez également l'incorporer dans un risotto.

VARIATION : Les Moules Gratinées :

1. Lorsque les moules sont cuites, enlever l'un des deux morceaux de coquille sur chaque moule
2. Disposez les moules sur le lèche frite et saupoudrez d'un mélange d'herbe et de beurre fondu et saupoudrez d'une pincée de parmesan
3. Placez au four en mode grill
4. Vérifiez la cuisson, lorsque les moules sont gratinées, sortez les vites et servez !

★ ★ ★ ★ ★

Les Moules à la Crème : l'autre classique !

Ingrédients des Moules à la Crème :

- 1 litre de moules par personne
- 1 ou 2 oignons en fonction du nombre que vous êtes
- 100 gr de beurre
- 50 gr de farine
- 1 bon verre de vin blanc sec, et 2 si vous faites vraiment beaucoup de moules !
- 50 cl de crème fraîche
- Vous pouvez ajouter du persil

Préparation des Moules à la Crème :

1. Grattez, lavez et réservez les moules. ATTENTION : il faut les rincer dans un bac d'eau froide et éliminer toutes les moules qui flottent, et les moules cassées, ce sont des moules mortes !
2. Hachez vos oignons ou vos échalotes
3. Hachez le persil frais
4. Ouvrez la bouteille de vin blanc
5. Faites un roux

Préparation du Roux :

1. Faire fondre 50 gr de beurre dans une casserole
2. Hors du feu, verser la farine en mélangeant au fouet
3. Remettez sur le feu pour cuire la farine, environ 5 minutes, en laissant le mélange clair

Cuisson des Moules à la Crème (identique aux Moules marinières) :

1. Faites revenir les oignons ou les échalotes avec le beurre dans un grand faitout
2. Ajoutez les moules, à feu vif et le vin blanc
3. Couvrez et laissez cuire en remuant une ou deux fois, jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes
4. Sortez les moules, que vous gardez au chaud.
5. Ajoutez le jus des moules au roux petit à petit et laissez doucement épaissir
6. Ajouter la crème fraîche et laissez chauffer tout doucement pour lier toute la sauce en veillant bien à ne pas faire bouillir le mélange

7. Servez en recouvrant les moules de jus et en saupoudrant de persil frais coupé

Conseils de service :

1. N'oubliez pas les frites maison ! Il vous en coûterait...
2. Proposez des bières fraîches comme dans le Nord et en Belgique ou du vin blanc sec, plus Normand ou Breton.

Petit truc :

- Au moment de mélanger le jus et le roux, vous pouvez ajouter de la poudre de curry, ou d'autres épices, en fonction de vos goûts.

VARIATION : Les Moules au Roquefort :

1. Au moment de mélanger la crème et le roux, ajoutez des morceaux de roquefort (environ 125 gr) et faites fondre le fromage en mélangeant pour obtenir une sauce homogène
2. Si vous souhaitez une sauce plus épaisse, n'ajoutez pas tout le jus des moules !



L'Eclade de Moules : la version plein air !

Spécialité toute charentaise l'Eclade de moule nécessite d'avoir une planche en bois assez épaisse, sans peinture ni vernis, à sacrifier pour la cuisson. Les plus astucieux la garnissent de clous pour faire tenir les moules. A vous de voir, en fonction de votre degré de sens de l'équilibre, précaire, des moules... Cela réclame un peu d'adresse, mais le goût fumé que cette méthode de cuisson apporte aux moules est inimitable !

Préparation :

1. Grattez et lavez les moules comme pour toutes autres préparations à base de moules, en éliminant les moules mortes
2. Séchez les moules ! Humides, elles ne pourront pas cuire...
3. **ATTENTION, très important :** positionnez votre planche en hauteur, sur une pierre ou sur le barbecue, dans un endroit dégagé de toute verdure ou de tout autre élément pouvant prendre feu sur un périmètre de plusieurs mètres et abrité du vent.
4. Sur la planche de bois, disposez les moules sur la tranche, les unes à côté des autres de manière à ce qu'elles tiennent bien ensemble. Conseil de construction : placez 4 moules au centre et constituez une sorte de spirale de moules autour. A deux ou trois, c'est plus facile, surtout la première fois.
5. Recouvrez les moules d'épines de pin bien sèches, sur environ 5 centimètres d'épaisseur. A ce stade vous pouvez ajouter du thym ou du laurier et remettre des épines de pin au-dessus.
6. Ecartez les enfants de la zone !
7. Mettez le feu aux épines de pin à l'aide d'allumettes (surtout pas d'allume barbecue !) ou de briquet. N'ajoutez surtout pas de combustible liquide de quelque sorte que ce soit !
8. Ecartez-vous une fois que le feu prend, de manière à ne pas être brûlé !
9. Lorsque tout est consommé, vos moules sont ouvertes et cuites ! Dégagez les cendres et dégustez sans vous brûler les doigts.

Vous voyez, les moules se cuisinent de différentes manières pour autant de saveur !

[La Marnière](#)

31, rue de Chevreuse

78310 Maurepas

Tél : +33 1 30 69 88 88

[La Marnière](#)

Lieu-dit des Croix

78940 la Queue-lez-Yvelines

Tél : +33 1 34 86 27 70

[La Marnière](#)

8, rue Paul Langevin

78370 Plaisir

Tel : +33 1 30 57 63 90