

## Moules au curcuma



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 15 mn

*Les moules ne sont pas très caloriques mais elles sont, en revanche, une source exceptionnelle de calcium et de fer. De plus leur richesse en iode favorise la croissance et protège le système nerveux. Alors, que diriez-vous de mettre des moules à notre menu ?*

### Ingrédients

- 2 litres de moules
- 100 g de beurre
- 1 verre de vin blanc
- 1 échalote
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cs de farine
- 1 cs de crème fraîche
- 2 cs de curcuma

### Préparation

- 1 J'utilise les moules prêtes à l'emploi, je n'ai pas à les laver ni à les gratter... Je les rince...elles sont prêtes à l'emploi. Épluchez, lavez et ciselez un oignon, l'ail, l'échalote et le persil.
- 2 Faites revenir ce hachis dans une casserole dans 50g de beurre. Au bout de quelques instants, ajoutez le vin blanc. Ajoutez une cuillère à soupe de curcuma. Versez les moules et laissez cuire 5 à 6 minutes...juste le temps que les moules s'ouvrent. Remuez en cours de cuisson.
- 3 Réservez au chaud et mettez de côté le jus de cuisson.
- 4 Pendant ce temps, préparez votre sauce au curcuma. Pelez, lavez et ciselez l'oignon restant. Faites fondre le reste de beurre dans une casserole et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez une cuillère à soupe de curcuma. Remuez.
- 5 Versez la farine ainsi que le jus de cuisson des moules. Laissez cuire quelques minutes. En fin de cuisson, ajoutez la crème fraîche et une noisette de beurre.
- 6 Vous dégusterez vos moules au curcuma accompagnées de la sauce et d'un plat de frites! Bon appétit!

Proposé par



**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

