



Cocotte de moules au safran et à la coriandre, choux de Bruxelles et céleri rave

Par Amandine Geers et Olivier Degorce

Pour 4 personnes

- 1 céleri rave
- 500 g de choux de Bruxelles
- 1 kg de moules
- 5 échalotes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- thym
- une pincée de pistils de safran
- coriandre fraîche

Préparer les légumes et les couper en petits dés. Les cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Laver les moules. Ciseler les échalotes. Les faire suer dans une grande cocotte avec l'huile d'olive et le thym. Ajouter les moules et les faire ouvrir à feu vif et à couvert pendant environ 4 à 5 minutes. Ajouter ensuite le safran dans le jus, mélanger et laisser refroidir un peu.

Conserver le jus de cuisson. Enlever les moules de leurs coquilles et les remettre dans leur jus. Ajouter les légumes et une bonne poignée de coriandre fraîchement ciselée. Servir aussitôt.

Recette extraite de « la meilleure façon de manger, les recettes ». Thierry Souccar éditions. Auteurs : Lanutrition.fr (partie théorique) et Amandine Geers et Olivier Degorce (partie recettes et photos).

