

Moules

Ingrédients :

	Cocotte de base 3 pers.	Cocotte de base 5 pers.	Grande cocotte 7 pers.
Moules	1,2 kg	1,7 kg	2,2 kg
Vin blanc sec	10 cl	10 cl	15 cl
Échalote(s)	1	2	3
Crème liquide	facultatif	facultatif	facultatif
Persil	1 bouquet	1 bouquet	1 bouquet
Poivre	-	-	-

Préparation :

- 1 - Nettoyez les moules et disposez-les dans la cocotte.
- 2 - Hachez le persil et les échalotes.
- 3 - Poivrez.
- 4 - Mélangez au vin blanc sec.
- 5 - Versez cette préparation sur les moules.
- 6 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	20 à 25 mn	30 à 35 mn	40 à 45 mn
Inversion*			20 mn
HAUT :	Maxi 10 mn puis "0"	Maxi 10 mn puis "0"	Maxi 10 mn puis "0"
BAS :	Maxi sous surveillance jusqu'à ouverture des moules	Maxi sous surveillance jusqu'à ouverture des moules	Maxi sous surveillance jusqu'à ouverture des moules

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Conseils / Notes :

- Au moment de servir, versez un peu de crème selon votre goût.
- Tous les crustacés peuvent être cuits dans l'Omniciseur Vitalité, soit nature, soit en rajoutant en même temps, du beurre, ail, persil, etc...