



MOULES MARINIÈRES BIO

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

2KG DE MOULES CUITES
200ML DE VIN BLANC
1 OIGNON JAUNE
20G DE BEURRE DOUX
PERSIL

PRÉPARATION

- Rincer le persil.
- Rincer les moules.
- Éplucher et émincer finement l'oignon.
- Émincer le persil.
- Dans un faitout, faire suer les oignons dans le beurre.
- Ajouter les moules et mélanger immédiatement.
- Verser le vin.
- Porter le tout à ébullition.
- Remuer régulièrement.
- Dresser dans un bol ou une assiette creuse.
- Parsemer de persil haché.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Poids net : 574g 559 kcal
Glucides : 32,2 g dont sucres : 3,4 g
Lipides : 15,2 g dont AG Saturé : 5,6 g
Protéines : 73,3 g
Fibres : 0,5 g
Sel : 8 g
Fer : 42,2 mg
Calcium : 289,4 mg



ALLERGÈNES : LAIT - SULFITES - MOLLUSQUES