



Les plats principaux

Moules en sauce tomates

Pour 2 personnes.

Ingrédients

2 kilogrammes de moules (nettoyées)
200 grammes de tomates pelées
1 échalote (en fins anneaux)
2 gousses d'ail (écrasées)
2 décilitres de vin blanc
2 cuillères à soupe d' épices italiennes
1 cuillère à café de poivre de cayenne
basilic
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Prenez une grande casserole et faites-y revenir l'échalote avec l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les épices Italiennes, le poivre de Cayenne et les tomates pelées. Faites mijoter tranquillement à feu doux et salez et poivrez. Après 5 minutes déglacez au vin blanc. Ajoutez encore un peu d'eau si la sauce est trop épaisse.

Dès que le tout bout, ajoutez les moules. Mettez le couvercle et cuisez en environ 6 minutes. Secouez la casserole régulièrement.

Servez les moules tomatées sur un plat avec la sauce. Délicieuses avec du pain à l'ail fraîchement cuit!

Conseil:

Un peu plus piquant? À l'étape 1 ajoutez à l'échalote et à l'ail un piment rouge haché fin.

