

Tapas de moules



Nombre de convives
Pour 4 personnes



Temps de préparation
20 minutes



Temps de cuisson
5 minutes

Ingrédients

- 1 kg de moules
- 2 échalotes
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 dose de safran
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de piment

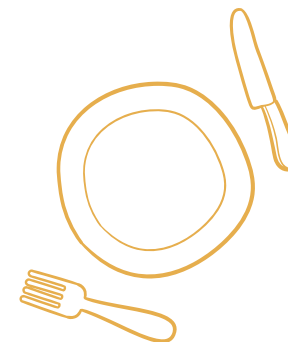
Préparation

- Nettoyer les moules si besoin et rincez-les à l'eau claire.
- Versez dans une grande cocotte, couvrez et faites cuire à feu vif 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent. Laissez-les refroidir avant de les décortiquer.
- Versez dans un grand bol l'huile, le vinaigre, les échalotes ciselées, l'ail haché, le safran et le concentré de tomates. Assaisonnez avec les herbes de Provence, le sel et le piment puis réservez au réfrigérateur.
- Servez dans une belle coupelle et dégustez les tapas avec des piques et accompagnés de pain frais.

Une recette adaptée à l'ostéoporose

Les moules vont apporter de la vitamine D. Cette vitamine, indispensable à la santé osseuse puisqu'elle aide le calcium à se fixer sur les os, est présente essentiellement dans les produits de la mer.

► Les épices et aromates vont apporter leur touche de vitamines et minéraux pour la réalisation d'un apéritif sain.



Energie (Kcal)	Matières grasses (g)	Acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres alimentaires (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
230,8	10,2	1,6	11,3	2	1,3	22,4	1,3	87,5	17,2

Alternatives



Végétarienne : Faites griller des légumes en remplacement des moules, et mettez-les à mariner dans l'assaisonnement en ajoutant des dés de comté ou d'emmental pour optimiser les apports en calcium de cette recette.



Sans gluten : Accompagnez ces tapas de moules de crackers sans gluten, de tortillas de maïs, de galettes de sarrasin. Vous en trouverez facilement au rayon sans gluten des magasins spécialisés.



Sans lactose : Cette recette convient pour une alimentation sans lactose.

