

## Entrée

Préparation :

15 min

Cuisson: 10 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 1 kg de moules
- 2 càs d'huile d'olive
- 500 g de bettes
- 4 tomates (hors saison, préférez une boîte de tomates pelées)
- Un verre (12 cl) de vin blanc sec
- Trois gousses d'ail
- Deux càs de coriandre fraîche
- Sel, poivre

Suggestion

- En variant les proportions, vous pouvez également servir cette recette en plat principal. Accompagnez-le alors de frites.
- Comme boisson, choisissez un vin blanc sec comme un riesling.

# Cassolette de bettes aux fruits de la mer du nord

- Commencez par rincer les moules.
- Hachez finement l'ail.
- Lavez et coupez les bettes en lanières.
- Coupez les tomates en quartiers.
- Dans une grande sauteuse disposant d'un couvercle, faites chauffer l'huile d'olive.
- Faites-y revenir l'ail que vous laisserez dorer pendant une ou deux minutes.
- Ajoutez les moules. Faites les sauter deux ou trois fois dans l'huile avant d'y verser la moitié du vin. Couvrez et laissez cuire les moules une minute.
- Plongez les lanières de bettes dans la sauteuse. Versez le reste du vin et couvrez à nouveau pendant deux minutes.
- Ajoutez les quartiers de tomate et faites sauter la préparation à l'aide d'une cuillère en bois.
- Terminez en accommodant le tout avec la coriandre. Salez, poivrez. C'est prêt!



Suggestion de présentation

the  
peas  
green food