



Hagen Gnote
LIVRET DE
RECETTES
N° 35

Hagen Gnote

Cuisiner et savourer en fin gourmet

Moules

Produit fin de la mer

HAGEN GROTE – INFOS UTILES

MOULES

Moules

Avec leur chair tendre et aromatique, elles font partie des crustacés les plus délicieux. Elles n'ont aucune exigence particulière quant à leurs conditions environnementales, du moins pour la température et la salinité. Avec leurs branchies, elles filtrent la nourriture, mais aussi les polluants, de la mer. Mais comme elles sont sensibles à la pollution de l'eau, elles ne prospèrent que dans des eaux suffisamment propres. Leurs populations sauvages ont fortement diminué, si bien qu'aujourd'hui, elles proviennent principalement de l'aquaculture avec une eau de bonne qualité.

Mytiliculture

Les moules disponibles dans le commerce proviennent principalement de l'aquaculture. Pour cela, la semence de moule provenant de stations d'élevage spécialisées, des minuscules moules d'environ 1 cm seulement, sont placées sur des cordes. Avec leurs filaments de byssus, la barbe, elles s'y accrochent. Pour éviter que les minuscules coquilles ne tombent, elles sont recouvertes d'un filet. Les cordes sont soit enroulées autour de poteaux dans la zone de marée des baies abritées, soit suspendues aux cordes de radeaux flottants dans l'eau de mer.

Les moules d'Europe du Nord sont élevées en grande quantité non seulement en Allemagne et aux Pays-Bas, mais surtout sur la côte atlantique française, en Bretagne et en Normandie. En France, elles grandissent traditionnellement sur des pieux en bois, les « bouchots », qui sont enfoncés profondément dans le sol en longues rangées. Les moules, appelées « moules de bouchot » selon cette méthode de culture, sont petites, mais par rapport aux moules allemandes ou néerlandaises, un peu plus charnues, au goût fin. En un an, les moules cultivées atteignent une taille commercialisable de 7 cm.

Les moules de Méditerranée sont plus larges et plus grosses que leurs cousines d'Europe du Nord. Leur espèce est originaire de la Méditerranée mais est principalement cultivée le long de la côte atlantique espagnole, du Cap Finisterre

à la frontière portugaise. Dans les criques et les baies maritimes profondes, les Rias Baixas, elles se développent sur de longues cordes suspendues à des parcs ou à des radeaux flottants. Les mouvements naturels de la mer provoqués par le flux et le reflux de la marée lavent constamment les moules avec de l'eau de mer fraîche et riche en oxygène. Comme elles ne touchent pas le fond, elles sont exemptes de limon et de sable. Les moules méditerranéennes sont proposées à partir d'une taille d'environ 10 cm.

Les moules aux orles verts également appelées moules vertes de Nouvelle-Zélande, sont de délicieux produits fins. Elles sont élevées de manière durable en aquaculture afin de préserver les stocks sauvages limités. Elles sont plus grosses et plus charnues que nos moules européennes. Visuellement, elles se distinguent par une bande vert émeraude brillante sur le bord extérieur de la coquille. Elles sont proposées à partir d'une taille de 10 cm, à maturité elles atteignent des tailles de 15 ou même 20 cm. Leur chair tendre de couleur saumon a une consistance agréablement ferme. En termes de goût, c'est une produit fin particulier parmi toutes les moules, avec un goût intense et agréablement relevé. Elles constituent la deuxième exportation de fruits de mer de Nouvelle-Zélande.

Un produit alimentaire de grande qualité

Les coquillages d'élevage sont non seulement délicieux, mais aussi un aliment propre et naturel de grande valeur nutritive. Leur chair pauvre en graisse ne contient que 65 à 70 calories pour 100 grammes. Outre les importantes vitamines B et C, les moules fournissent des minéraux essentiels (vitaux) pour l'homme, que notre organisme ne peut produire lui-même : potassium, phosphore, magnésium, calcium, iode, sélénium et fer. De surcroît, plus d'un quart (26 %) de la chair de moules est constituée de protéines de haute qualité.

Le truc avec le « R »

Ne consommer les moules que pendant les mois commençant par un „R“, c'est-à-dire de septembre à avril, est une règle culinaire qui n'est pas encore tout à fait dépassée aujourd'hui. Elle remonte à l'époque où les chaînes du froid n'existaient pas encore. Les moules fraient en juin, juillet, août, mois sans « R ». Pendant cette période, elles sont de qualité légèrement moindre et, fraîchement récoltées, moins savoureuses. Des poussées d'algues peuvent également se produire pendant les mois d'été. Les toxines qui en résultent sont absorbées par les moules lors de la filtration de l'eau de mer. Pour des raisons de sécurité, les exploitations arrosent donc les moules fraîchement récoltées dans des installations dites de stockage humide. Dans l'eau propre des réservoirs d'eau de mer, les moules s'y nettoient en peu de temps. Chaque moule filtre environ 70 litres d'eau par jour et se libère ainsi du sable et des résidus nocifs. Une loi européenne sur les contrôles effectués toute l'année dans les exploitations agricoles pour détecter la présence de toxines d'algues et de bactéries garantit la sécurité alimentaire.

Préparation des moules

Bien protégés, les mollusques délicats se développent entre des coquilles protectrices faites de calcaire dur avec une couche intérieure de nacre. Un muscle puissant ferme les coquilles en cas de danger et les maintient également fermées lorsqu'elles sont « récoltées ». C'est ainsi qu'elles arrivent partout vivantes et fraîches grâce aux transports réfrigérés modernes. Nettoyer les moules d'élevage dans une passoire sous un jet d'eau froide avec une brosse dure avant de les faire cuire. Pour les spécimens sauvages, après les avoir lavés à la main et à l'aide d'un petit couteau, retirer les fils de barbe ou de byssus. La coquille extérieure des grandes moules méditerranéennes est souvent envahie par la végétation. Gratter les résidus de calcaire collés des petits animaux marins avec le couteau et rincer les moules à nouveau. Si vous voulez vous assurer que les moules sont vraiment fraîches et vivantes, il vous suffit de

tapoter la coquille avec votre doigt.

Les moules fraîches vivantes réagissent immédiatement et ferment les moitiés de coquille.

Recettes de moules

Pour un plat de moules pour 4 personnes, 3 kg de moules sont nécessaires, au minimum. La cuisson à la vapeur est une méthode de préparation de base idéale pour diverses recettes. Un exemple en est la recette « Moules marinières à la rhénane », un classique de la cuisine allemande. Des variations plus raffinées sont les recettes « Moules à la sauce safranée avec spaghetti noirs » et la recette inhabituelle « Soupe de moules au chocolat blanc » de la cuisine de Hagen Grote.

En France et en Belgique, les moules-frites sont un plat de moules extrêmement populaire. De grandes portions de moules cuites dans un bouillon de légumes avec du vin blanc sont servies avec des frites. Beaucoup de sauce tomate accompagnent les plats de moules italiens avec des pâtes. Les moules siciliennes gratinées comme antipasti « Cozze gratinate alla siciliana » ou la soupe de moules italienne « zuppa di cozze » sont cependant hors du commun. De la cuisine espagnole vient la rafraîchissante « salpicon de mariscos », une salade méditerranéenne de fruits de mer et de moules.



MOULES GRATINÉES « COZZE GRATINATE ALLA SICILIANA »

Ingrédients pour 4 personnes

4 gousses d'ail
Huile d'olive
250 ml de vin blanc
2 feuilles de laurier
½ c. à café de poivre noir
2 kg de moules méditerranéennes
4 tomates bien mûres
1 citron bio
5 c. à soupe de pain blanc italien rassis râpé ou de panko (chapelure japonaise)
5 c. à soupe de pecorino fraîchement râpé
1 bouquet de persil plat

Préparation

- 1 Peler 2 gousses d'ail, les émincer et les porter à ébullition dans une casserole avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, le vin, les feuilles de laurier et le poivre.
- 2 Ajouter les moules lavées et égouttées. Faire cuire à la vapeur à feu vif pendant 5 minutes avec le couvercle fermé. Pendant ce temps, secouer vigoureusement plusieurs fois toute la casserole avec le couvercle fermé pour que les moules s'ouvrent bien. Retirer les moules de la casserole à l'aide d'une écumoire et enlever les moitiés supérieures de la coquille. Jeter les moules fermées.
- 3 Retirer les pédoncules des tomates et inciser en croix sur le côté opposé. Blanchir chaque tomate une à une pendant 15 secondes dans de l'eau bouillante. Retirer la peau, couper en quatre et épépiner. Couper les quartiers de tomates en petits dés fins et bien les laisser égoutter dans une passoire.
- 4 Râper le zeste du citron bio. Mélanger avec les dés de tomates, le pain blanc râpé, les 2 gousses d'ail restantes finement hachées, le pecorino râpé et le persil finement haché. Répartir le mélange sur les moitiés de moules et arroser d'huile d'olive. Gratinier au four préchauffé à 200 °C, gril allumé, jusqu'à obtention d'une croûte bien dorée.

Finition et dressage

Arroser les moules gratinées avec le jus du citron pressé et servir chaud.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Cocotte en fonte, ovale, avec couvercle
28 cm, orange
Réf. 002X09
99,95 €



Huile d'olive vierge extra CA'N VEY
Bouteille de 0,75 l
Réf. 981H06
29,95 €
(39,93 €/l)



Feuilles de laurier BIO
5 g
Réf. 342X20
7,95 €
(1590,00 €/kg)



RAGOÛT DE LÉGUMES, FRUITS DE MER ET POULPE

Ingrédients pour 4 personnes

Ragoût de légumes

2 carottes
1 poireau
1 bulbe de fenouil
1 morceau de céleri
1 échalote
3 gousses d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de beurre
2 tomates
Sel, poivre
500 g de grosses haricots blancs
cuits en bocal

Fruits de mer

1 poulpe d'environ 750 g (à défaut, poulpe précuit)
2 litres d'eau
2 c. à café de sel
2 feuilles de laurier
1 citron
1 échalote
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
2 kg de moules
100 ml de vin blanc
250 ml de fumet de poisson

De plus

1 loup de mer (bar)
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre
Persil plat

Préparation

Ragoût de Légumes

1 Nettoyer les légumes, les couper en petits dés (brunoise) et les faire suer dans un mélange de beurre et d'huile d'olive sans coloration. Ôter les pédoncules des tomates et les inciser en croix au dos. Les plonger 10 secondes dans de l'eau bouillante. Peler les tomates, les couper en quatre, les épépiner et les couper en gros morceaux. Verser les haricots du bocal dans une passoire, les rincer et les laisser bien égoutter. Mélanger les légumes, les morceaux de tomate et les haricots, saler et poivrer. Garder le ragoût de légumes au chaud à faible température, sans le faire cuire.

Fruits de mer

1 Le poulpe devient particulièrement tendre s'il est congelé au moins une semaine avant la cuisson. Laver le poulpe et le cuire dans un bouillon de sel (10 g de sel par litre) avec les feuilles de laurier et le jus de citron. Faire cuire pendant 45 à 60 minutes. Vérifier la cuisson en piquant avec une aiguille ou un couteau pointu. Retirer le bec au centre des tentacules, enlever la peau et séparer les tentacules du corps. Couper le corps en fines lanières. Couper la partie épaisse des tentacules en fines rondelles, laisser la partie fine des tentacules entière.

2 Peler et hacher l'échalote, la faire revenir dans l'huile d'olive sans coloration. Émincer l'ail et ajouter avec les moules bien lavées aux dés d'échalote. Ajouter le vin blanc et couvrir, chauffer à feu vif. Secouer les moules une ou deux fois.

3 Dès que les moules s'ouvrent, les retirer du feu et les décortiquer. Jeter les moules qui ne se sont pas ouvertes. Garder quelques coquilles pour la décoration. Incorporer la chair des moules et les morceaux de poulpe aux légumes.

4 Filtrer soigneusement le jus de cuisson des moules à travers un torchon plié plusieurs fois. Ajouter ce jus et le fumet de poisson au ragoût de légumes et fruits de mer et maintenir au chaud.

Finition et dressage

Fileter le loup de mer et faire cuire les filets côté peau pendant 4 minutes dans de l'huile d'olive. Retourner les filets et les laisser cuire 30 secondes de l'autre côté. Les retirer immédiatement de la poêle, saler et poivrer. Répartir le ragoût sur des assiettes préchauffées. Diviser les filets de poisson en 4 portions et les placer sur le ragoût. Garnir avec quelques coquilles de moules et des feuilles de persil.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. **UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :**

Huile d'olive Ravida « Selezione Speciale » per Hagen Grote

Pressée à froid doucement
(vierge extra)
le jour de la récolte
Réf. 480L01
34,95 € (46,60 €/l)



Poêle sauteuse avec contre-poignée

Ø 28 cm (fond
Ø 16,5 cm), 10,5 cm de hauteur,
cont. 5,7 l, sans
couvercle
Réf. 806F01
99,95 €



Fumet de poisson

Lot de 3 verres de 200 ml
Réf. 05H04

12,95 €

(21,58 €/l)



LOUP DE MER SUR RAGOÛT DE HARICOTS ET DE FRUITS DE MER

Ingrédients pour 4 personnes

Haricots

200 g de haricots blancs secs
2 feuilles de laurier
½ oignon, épluché
2 c. à soupe d'huile d'olive

Poulpe

1 poulpe
20 g de sel
2 feuilles de laurier
Jus d'1 citron

Moules

1 kg de moules
1 échalote
1 gousse d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 verre de vin blanc (100 ml)
200 ml de fumet de poisson

Légumes

2 carottes
1 morceau de céleri
1 poireau
1 fenouil
1 échalote
4 gousses d'ail
2 grosses tomates
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Loup de mer

4 filets de loup de mer (400 g),
alternative filets d'un autre
poisson à chair ferme
Sel, poivre
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de beurre

Préparation

Haricots

1 Faire tremper les haricots toute la nuit dans 2 litres d'eau. Le lendemain, les mettre à chauffer dans l'eau de trempage, les feuilles de laurier, l'oignon et l'huile d'olive.
2 Chauffer lentement et porter à ébullition une fois. Couvrir et laisser cuire les haricots à environ 90 °C pendant 2 heures. Vérifier la cuisson de temps en temps. Verser l'eau des haricots cuits et les laisser égoutter.

Poulpe

1 Laver le poulpe et le faire bouillir dans 2 l d'eau salée (10 g de sel/litre) avec les feuilles de laurier et le jus de citron. Faire cuire pendant environ 60 minutes. Vers la fin du temps de cuisson, piquer le poulpe pour vérifier s'il est mou.
2 Laisser le poulpe refroidir dans le jus de cuisson. Retirer la tête et le bec, séparer les tentacules du corps. Couper le corps en fines lamelles et les tentacules en tranches de 5 mm d'épaisseur.

Moules

1 Laver et nettoyer les moules. Couper l'échalote en petits dés et émincer l'ail.
2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'échalote et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les moules, verser le vin blanc, couvrir et cuire à feu vif jusqu'à ce que les moules s'ouvrent.
3 Jeter les moules qui sont encore bien fermées. Incorporer les moules ouvertes avec leurs coquilles et les morceaux de poulpe aux haricots.
4 Passer le bouillon de moules, sans dépôt, à travers un tamis plié quatre fois, mélanger alors au fumet de poisson et verser sur les haricots.

Légumes

1 Laver, éplucher, nettoyer et couper les légumes en petits dés. Réserver les feuilles de fenouil pour la garniture.
2 Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les dés de légumes sans coloration.
3 Retirer les pédoncules des tomates, les inciser sur le côté opposé et les plonger une par une dans l'eau bouillante pendant 10 secondes. Enlever la peau, le cœur et couper en gros dés.
4 Incorporer les tomates en dés et les légumes aux haricots. Saler et poivrer, garder au chaud.

Loup de mer

1 Laver les filets et découper la petite rangée d'arêtes en forme de V avec un couteau. Sécher en tapotant, saler et poivrer.
2 Faire chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une poêle et frire les filets du côté de la peau pendant 4 minutes. Retourner le poisson, retirer la poêle du feu et faire frire les filets de l'autre côté pendant 1 minute.

Finition et dressage

Placer le ragoût de fruits de mer sur des assiettes préchauffées et disposer au-dessus un filet de poisson frit. Garnir de feuilles de fenouil et de quartiers de citron.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

Fumet de poisson

Lot de 3 verres de 200 ml
Réf. 05H04
12,95 €
(21,58 €/l)



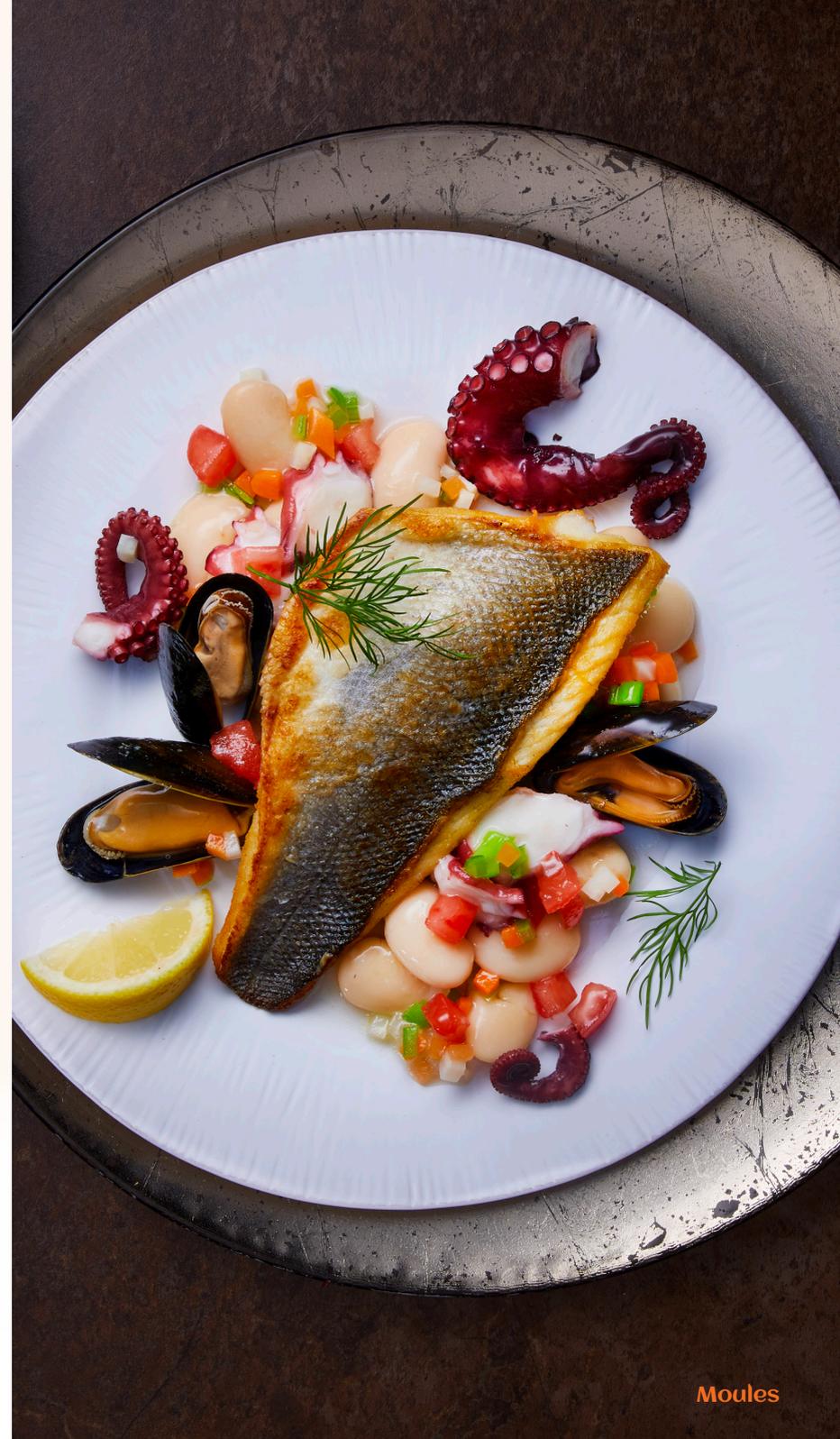
Huile d'olive vierge extra

CA'N VEY
Bouteille de 0,75 l
Réf. 981H06
29,95 €
(39,93 €/l)



Chauffe-assiettes XXL Hagen Grote

pour 12 assiettes de 32 cm de
diamètre max.
Réf. 001U10
69,95 €



FRUITS DE MER À LA SAUCE SAN MARZANO AVEC TAGLIERINI

Ingrédients pour 4 personnes

Taglierini (fines pâtes plates)

200 g de farine
2 œufs
Sel
1 c. à soupe d'huile d'olive

Fruits de mer

400 g de moules
200 g de palourdes
2 échalotes
1 carotte
2 c. à soupe de beurre
2 feuilles de laurier
150 ml de vin blanc
Sel, poivre
150 g de crevettes décortiquées

Sauce San Marzano

1 oignon
2 c. à soupe d'huile d'olive
400 g de tomates San Marzano
(en boîte)
1 c. à café de sucre en poudre
Jus d'un demi-citron
2 gousses d'ail
Sel, poivre

De plus

Semoule de blé
Persil plat

Préparation

Taglierini

1 Tamiser la farine sur un plan de travail et former un puits. Ajouter les œufs avec 1/3 de c. à café de sel et d'huile d'olive puis mélanger à l'aide d'une fourchette. Incorporer petit à petit la farine en partant de l'extérieur du puits pour obtenir une pâte granuleuse. À présent, pétrir avec les mains jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Si la pâte est trop ferme, incorporer 1 c. à soupe d'eau supplémentaire. Former une boule, envelopper d'un film alimentaire et laisser reposer pendant 1 heure.
2 Séparer la pâte et former des portions à étirer en plusieurs passages dans la machine à pâtes. Penser à réduire l'espace des rouleaux entre chaque passage dans la machine jusqu'à obtenir une pâte d'une épaisseur de 1 à 0,5 mm.
3 Faire sécher les bandes de pâte puis les couper à l'aide de l'accessoire de la machine en Taglierini de largeur comprise entre 2 et 3 mm. Laisser sécher les pâtes finies sur une plaque saupoudrée de semoule de blé et recouverte d'un linge.

Fruits de mer

1 Nettoyer les moules et palourdes à l'aide d'une brosse à poils durs sous le robinet. Éplucher la carotte et les échalotes et les couper en petits cubes.
2 Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter les échalotes et la carotte pour les faire revenir. Ajouter les moules, les feuilles de laurier ainsi que le vin blanc. Saler, poivrer et chauffer à couvert sur feu vif. Secouer plusieurs fois la casserole afin que les moules s'ouvrent plus facilement. Une fois que toutes les moules (ou presque) sont ouvertes, retirer du feu.
3 Retirer la chair des coquilles de moules et les réserver au chaud à couvert. Jeter les moules qui ne se sont pas ouvertes. Garder quelques coquilles de moules vides pour la décoration finale. Prendre une passoire recouverte d'un linge plié en quatre (mieux encore un filtre) et filtrer le jus de cuisson dans une casserole en prenant garde de ne pas prendre le dépôt éventuellement attaché au fond.
4 Ajouter les crevettes dans ce jus de cuisson et porter à ébullition. Rajouter la chair des moules ainsi que quelques coquilles et réserver jusqu'au dressage.

Sauce San Marzano

1 Peler les oignons, les hacher finement et les faire revenir dans de l'huile. Ajouter les tomates San Marzano, le sucre et le jus de citron. Peler l'ail, l'écraser et l'ajouter à la sauce puis faire cuire doucement pendant 5 min.
2 Assaisonner de sel et de poivre et réduire en sauce à l'aide d'un mixeur plongeant.

Finition et dressage

Mélanger les fruits de mer contenus dans le jus avec la sauce tomate et réserver au chaud. Cuire pendant 4-5 min les Taglierini dans de l'eau salée (10 g/litre d'eau) portée à ébullition jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter et les mélanger immédiatement à la sauce San Marzano avec les Taglierini. Disposer dans des assiettes préalablement chauffées et garnir d'un peu de persil.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

Tomates San Marzano

3 x 400 g
Réf. 086L06

8,95 €
(11,47 €/kg)



Pâtes BIO Campofilone Tagliatelle

7-8 œufs par kg de farine
250 g

Ref. 060M03
8,95 €
(35,80 €/kg)



Machine à pâtes électrique

500 g de pâtes parfaites en
3 minutes seulement

Réf. 086L01
299,95 €



MEJILLONES A LA VINAGRETA - MOULES EN VINAIGRETTE

Ingrédients pour 4 petites portions

1,5 kg de moules
2 échalotes
1 carotte
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 feuilles de laurier
200 ml de vin blanc
Sel et poivre
½ poivron rouge
1 poivron pointu vert
1 oignon
2 gousses d'ail
1 œuf dur
½ bouquet de persil haché

Vinaigrette

2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 c. à café de sucre
Sel et poivre
4 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1 Nettoyer soigneusement les moules sous l'eau du robinet à l'aide d'une brosse dure. Faire revenir, sans coloration, les échalotes et la carotte coupées en dés dans l'huile d'olive. Ajouter les moules, les feuilles de laurier et le vin blanc.

2 Saler, poivrer et chauffer à feu vif couvert. Secouer plusieurs fois pour que les moules s'ouvrent mieux. Une fois que toutes les moules sont ouvertes, retirer du feu et enlever une moitié de coquille de chaque moule. Jeter les moules qui sont encore bien fermées.

3 Cuire à peine al dente le demi-poivron rouge et le poivron vert coupé en petits dés dans un peu d'huile d'olive et laisser refroidir. Mélanger avec un oignon finement haché, l'ail haché, l'œuf dur haché et le ½ bouquet de persil haché.

4 Mélanger en vinaigrette le vinaigre de vin blanc, le sucre, sel, poivre et l'huile d'olive et mélanger avec les légumes.

Finition et dressage

Disposer les moules sur un plat et arroser la moitié de chaque moule d'un filet de vinaigrette aux légumes.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

Shaker à vinaigrette

Préparer, conserver et portionner des sauces à salade parfaites
Réf. 484G01
17,95 €



Huile d'olive vierge extra

CA'N VEY
Bouteille de 0,75 l
Réf. 981H06
29,95 €
(39,93 €/l)



Mandoline professionnelle

précise, pour tranches, bâtonnets, dés et losanges
Réf. 010L02
64,95 €



SALPICON DE MARISCOS - SALADE DE FRUITS DE MER

Ingrédients pour 4 petites portions

1 tubercule de fenouil
2 branches de céleri
2 c. à soupe d'huile d'olive
400 g de fruits de mer mélangés
2 gousses d'ail finement hachées
1 citron (jus)
100 ml de vin blanc
Sel et poivre
½ bouquet de persil plat, finement haché

Préparation

1 Nettoyer le tubercule de fenouil, réserver le vert lavé. Couper le tubercule en deux, enlever le trognon et couper le tubercule en dés. Retirer les fils des branches de céleri et les couper en diagonales en petits morceaux d'½ cm.
2 Faire revenir le fenouil et le céleri avec l'huile d'olive dans une poêle pendant 5 minutes. Ajouter les fruits de mer crus et faire frire à feu vif pendant 2 minutes en remuant. Ajouter l'ail finement haché, le jus du citron et le vin blanc. Saler, poivrer et laisser mijoter. Laisser refroidir complètement.

Finition et dressage

Dresser en saupoudrant du vert de fenouil haché et de persil plat haché finement.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

Des dés d'ail vite et bien

Peler et presser les gousses facilement
Réf. 001U09
16,95 €



Huile d'olive vierge extra

CA'N VEY
Bouteille de 0,75 l
Réf. 981H06
29,95 €
(39,93 €/l)



Cocotte en fonte, ovale, avec

couvercle
28 cm, orange
Réf. 002X09
99,95 €



ESSAYEZ ÉGALEMENT



Coquilles Saint-Jacques à la bretonne >



Fenouil et langoustines dans une sauce au safran et à l'orange >



Poke Bowl >



Langouste sauce safran et spaghettis noirs >



Risotto aux fruits de mer >



Caccavella garnie de mousse au saumon et crevettes avec sa sauce safranée >



Carpaccio de morue >



Lotte en croûte de sel et pignons de pin avec courgettes frites >



Terrine de poulpe et sa salade de pois chiches >

Plus d'idées de recettes sur [hagengrote.fr](https://www.hagengrote.fr)

Hagen Grote GmbH

31 avenue Saint Rémy · 57600 Forbach · France