

Hagen Gnote

LIVRET DE
RECETTES
N° 45

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 cousins d'Europe du Nord. Leur espèce est originaire de la Méditerranée mais est principalement cultivée le long de la côte atlantique espagnole, du Cap Finister-

re 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 de moule intense et agréablement relevé. Elles constituent la deuxième exportation de fruits de mer de Nouvelle-Zélande.

Un produit alimentaire sain

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 plus, plus d'un quart (26 %) de la chair de moules est constituée de protéines de haute qualité.

Le truc avec le « R »

Ne déguster les moules que pendant les mois « R », de septembre à avril, n'est pas

tout à fait une affirmation dépassée de l'époque où il n'y avait pas de chaîne du froid. 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 spaghettis 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 accompagne 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 MARINIÈRES À LA RHÉNANE

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons
1 poireau
1 morceau de céleri rave
1 carotte
2 gousses d'ail
3 c. à soupe de beurre
2 feuilles de laurier
500 ml de Riesling
Sel, poivre
3 kg de moules

De plus

1 botte de persil

Préparation

1 Éplucher les oignons, laver le poireau et les couper en fines rondelles. Nettoyer et couper le céleri et la carotte en petits dés. Éplucher l'ail et le couper en fines lamelles. Faire revenir les légumes dans du beurre pendant quelques minutes. Ajouter les feuilles de laurier, déglacer au Riesling et assaisonner avec un peu de sel et beaucoup de poivre noir.

2 Porter à ébullition et ajouter les moules lavées et égouttées. Faire cuire à la vapeur à feu vif pendant 5 minutes avec le couvercle. Pendant ce processus, secouer vigoureusement la casserole entière plusieurs fois avec le couvercle fermé afin que les moules s'ouvrent bien.

Finition et dressage

Sortir les moules et les légumes de la marmite avec une écumoire et les disposer sur des assiettes creuses préchauffées. Retirer les feuilles de laurier et les moules qui ne se sont pas ouvertes pendant la cuisson. Placer une étamine pliée plusieurs fois dans une passoire et filtrer soigneusement le jus de cuisson sans aucun reste de sable. Verser le jus de cuisson avec le persil haché sur les moules.



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

Laurier
de Turquie
5 g
Réf. 545Z01
6,95 €
(139 €/100 g)



Marmite à soupe avec
couvercle en verre
10,45 litres
Réf. 540N01
89,95 €



Chauffe-assiettes XXL
Hagen Grote
Réf. 320B03
59,95 €



MOULES À LA SAUCE AU SAFRAN

Ingrédients pour 4 personnes

Spaghettis noirs

2 œufs
1 c. à soupe d'huile d'olive
15 g d'encre de seiche en sachet
Sel
125 g de semoule de blé dur
125 g de farine de blé de type 405

Moules

2 kg de moules de taille moyenne
3 échalotes,
1 carotte
50 g de beurre
2 feuilles de laurier
150 ml de vin blanc
Sel, poivre blanc

Sauce au safran

1 échalote, 1 gousse d'ail
1 c. à soupe de beurre
1 c. à café de farine
100 ml de vin blanc
150 g de crème fraîche
1 g de filaments de safran
Sel, poivre blanc

De plus

Semoule de blé
Beurre
Menthe

Préparation

Spaghettis noirs

1 Mélanger les œufs avec l'huile d'olive, l'encre de seiche et ½ c. à café de sel jusqu'à ce que l'encre se soit complètement dissolue. Tamiser la farine et la semoule sur le plan de travail, former un puits au milieu. Ajouter le mélange d'œufs et doucement à la fourchette avec un peu de farine du bord. Dès que le mélange est épais, le pétrir avec les mains. Ajouter peu à peu la farine jusqu'à ce que la pâte soit ferme et souple. Enrouler la pâte dans un film étirable et la laisser reposer au frais une heure.

2 Travailler ensuite la pâte en portions à la machine à pâtes en les faisant passer entre les rouleaux écartés au maximum. Reforme à nouveau une boule et laisser reposer encore une heure au frais.

3 Diviser la pâte en deux et dérouler avec la machine à pâtes après plusieurs passages en bandes fines. À chaque passage, réduire la largeur d'un niveau jusqu'à ce que la pâte ait l'épaisseur voulue. Laisser sécher les bandes de pâtes prêtes. Puis couper avec l'accessoire spaghetti.

4 Laisser les spaghettis sécher sur une plaque saupoudrée de semoule de blé, recouverts jusqu'à la reprise de la préparation.

Moules

1 Nettoyer les moules avec une brosse sous l'eau courante. Éplucher les carottes et les échalotes, puis les détailler en petits cubes.

2 Dans un faitout, faire mousser le beurre, y faire revenir les carottes et échalotes. Ajouter ensuite les moules, les feuilles de laurier et le vin blanc. Assaisonner avec le sel et le poivre. Recouvrir et faire cuire à feu vif. Pendant la cuisson, remuer plusieurs fois le faitout afin que les moules s'ouvrent. Dès que toutes les moules se sont ouvertes, retirer du feu.

3 Jeter les éventuelles moules restées fermées. Détacher la chair des coquilles. Recouvrir et maintenir au chaud. Garnir une passoire d'un torchon (ou mieux d'une étamine) plié en quatre. Filtrer le bouillon des moules, en recueillir 150 ml pour la sauce.

Sauce au safran

1 Peler l'ail et l'échalote, les détailler en très petits cubes et les faire revenir dans le beurre. Incorporer la farine au fouet. Ajouter le vin blanc, la crème fraîche et le bouillon des moules. Laisser cuire et épaissir afin d'obtenir en 10 minutes une sauce crémeuse.

2 Filtrer la sauce à travers une passoire fine. Y ajouter les filaments de safran et laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

3 Réchauffer les moules dans la sauce. Assaisonner avec sel et poivre.

Finition et dressage

Faire cuire 4 à 5 minutes les spaghettis noirs dans de l'eau salée (10 g/litre) jusqu'à ce qu'ils soient al dente, les égoutter et les maintenir humides. Immédiatement mélanger avec un peu de beurre. Disposer sur des assiettes préchauffées avec les moules et la sauce au safran. Décorer avec un peu de menthe. .

Remarque

Utilisez pour la pâte de l'encre de seiche en sachet. Vous pouvez également utiliser l'encre de la poche d'encre d'une seiche fraîche. Mettre alors la poche dans une petite passoire. Poser la passoire sur une assiette avec 3 c. à soupe de vin blanc, de fond de poisson ou d'eau. Bien travailler avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le liquide soit très noir. L'encre de seiche est neutre au goût. Lors de la cuisson, elle reste dans la pâte et ne colore pas l'eau de cuisson.

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

Safran, l'épice la plus chère du monde

1 gramme
Réf. 22H01
9,95 €



Huile d'olive vierge extra

750 ml
Réf. 981H06
21,95 €
(29,27 €/1 l)



Machine à pâtes

avec 2 rouleaux
(fettuccine,
tagliolini)
Réf. 526G02
54,95 €



SOUPE DE MOULES AU CHOCOLAT BLANC

Ingrédients pour 4 personnes

2 kg de moules
3 échalotes
2 c. à soupe de beurre
2 feuilles de laurier
100 ml de vin blanc
Sel
Poivre
1 gousse de vanille
1 fenouil
500 ml de fumet de poisson
250 ml de crème fraîche
50 g de chocolat blanc de couverture

Préparation

1 Bien laver les moules sous l'eau froide avec une brosse dure, jeter les moules abîmées. Éplucher les échalotes, les couper en dés et les faire revenir sans coloration dans le beurre. Ajouter les moules, les feuilles de laurier et le vin blanc. Bien saler et poivrer et cuire à feu vif, recouvert, pendant 5 minutes. Secouer énergiquement plusieurs fois afin que les moules s'ouvrent plus facilement. Dès que toutes les moules sont ouvertes, retirer du feu.

2 Décortiquer les moules et garder la chair au chaud, recouverte. Jeter les moules qui sont encore bien fermées. Recouvrir une passoire d'un linge plié plusieurs fois ou mieux d'une étamine et filtrer le bouillon de cuisson sans le dépôt.

3 Couper la gousse de vanille en deux et gratter la pulpe. Nettoyer le fenouil et le couper en dés. Les cuire avec la gousse et la pulpe de vanille, le bouillon passé et le fumet de poisson jusqu'à ce que les dés de fenouil soient mous. Retirer la gousse de vanille, verser la crème fraîche dans la soupe et mixer le tout. Réchauffer la chair des moules dans la soupe.

Finition et dressage

Verser la soupe dans des assiettes préchauffées. Saupoudrer de quelques flocons de chocolat blanc qui fondront alors dans la soupe.



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

Chocolat de nappage Valrhona

35%, 250 g, blanc
Réf. 969X10
14,50 €
(5,80 €/100 g)



Gosses de vanille de Tahiti

2 gosses
Réf. 266M04
21,95 €



Étamine en tissu

lot de 2, 100 % lin
Réf. 028U25
19,95 €



MOULES GRATINÉES À LA SICILIENNE 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 mûres
1 citron biologique
5 c. à soupe de pain blanc italien rassis râpé ou de Panko (chapelure japonaise)
5 c. à soupe de pecorino fraîchement râpé
1 botte de persil plat

Préparation

1 Éplucher deux gousses d'ail, les émincer et les porter à ébullition dans une casserole avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, le vin, le laurier et le poivre. Ajouter les moules lavées et égouttées. Faire cuire à feu vif pendant 5 minutes avec le couvercle fermé. Secouer vigoureusement la casserole entière plusieurs fois avec le couvercle fermé afin que les moules s'ouvrent bien. Retirer les moules de la marmite à l'aide d'une écumoire et retirer les moitiés supérieures des coquilles. Jeter les moules fermées.

2 Retirer les pédoncules des tomates et inciser les tomates sur le côté opposé. Dans de l'eau bouillante, blanchir chaque tomate, une par une, pendant 15 secondes. Les peler, couper en quatre et enlever les graines. Couper les quartiers de tomates en petits dés et bien les égoutter dans une passoire.

3 Râper le zeste du citron lavé. Mélanger avec les dés de tomates, le pain blanc râpé, les deux 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. Faire cuire au four préchauffé à 200 °C avec le grill allumé jusqu'à ce qu'une belle croûte dorée apparaisse.

Finition et dressage

Verser quelques gouttes de jus de citron sur les moules gratinées et servir chaud.



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

Poivre noir d'Inde en grains

74 g
Réf. 029Z33
8,95 €
(12,09 €/100 g)



Huile d'olive vierge extra

750 ml
Réf. 981H06
21,95 €
(29,27 €/1 l)



Laurier

de Turquie
5 g
Réf. 545Z01
6,95 €
(139,00 €/100 g)



SOUPE DE MOULES À L'ITALIENNE « ZUPPA DI COZZE »

Ingrédients pour 4 personnes

1,5 kg de moules
250 ml de vin blanc
3 feuilles de laurier
4 tomates mûres
2 carottes
1 morceau de céleri rave
1 oignon
1 poireau
2 gousses d'ail
500 ml de bouillon de poisson
ou de légumes
1 citron
Sel, poivre

De plus

1 botte de persil plat

Préparation

1 Laver les moules avec soin, en vous débarrassant de celles qui sont abîmées. Dans une casserole, faire bouillir le vin blanc avec les feuilles de laurier. Ajouter les moules, couvrir et cuire pendant 5 minutes à feu vif. Secouer la casserole plusieurs fois avec le couvercle fermé afin que toutes les moules s'ouvrent bien.

2 Sortir les moules du jus de cuisson à l'aide d'une écumoire et jeter les moules fermées. Décortiquer toutes les moules. Garder quelques coquilles pour la garniture. Tapisser une passoire avec une étamine pliée plusieurs fois et filtrer le jus de cuisson sans le dépôt.

3 Retirer les pédoncules des tomates. Inciser le côté opposé en croix. Blanchir chaque tomate individuellement dans de l'eau bouillante pendant 15 secondes. Peler, couper en quatre et épépiner les tomates. Presser vigoureusement les graines dans un tamis et recueillir le jus. Nettoyer les autres légumes, les éplucher et les couper en fins bâtonnets ou bandes (julienne) de 4 cm de long. Couper les gousses d'ail en petits dés.

4 Mettre dans une casserole les légumes, le jus de tomate, le bouillon et le fond de moules égoutté. Laisser mijoter pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce que les bâtonnets de légumes soient cuits al dente. Ajouter la chair des moules et la réchauffer dans la soupe. Assaisonner selon votre goût avec jus de citron, sel et poivre.

Finition et dressage

Répartir la soupe de moules dans des assiettes préchauffées. Saupoudrer de persil haché et garnir de quelques coquilles.

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

Fond de légumes

Lot de 3 verres
identiques à 200 ml
Réf. 15U01
11,95 €
(1,99 €/100 ml)



Écumoire Laguiole

longueur 35 cm,
11 cm de largeur
Réf. 229F03
14,95 €



Tomates San Marzano

Un produit
napolitain rare
Réf. 086L07
13,95 €
(8,94 €/100 ml)



SALADE DE MOULES ESPAGNOLE « SALPICON DE MARISCOS »

Ingrédients pour 4 personnes

Moules & crevettes

1 kg de moules
1 échalote
250 ml de vin blanc
1 botte de persil plat
12 crevettes
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail

Salade

1 oignon blanc
1 poivron rouge
1 poivron vert pointu
3 gousses d'ail
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de sucre
Sel, poivre
1 c. à café de pimenton de la vera, poudre de paprika fumé
épice

Préparation

Moules et crevettes

1 Nettoyer soigneusement les moules sous l'eau courante. Porter à ébullition l'échalote pelée, coupée en fines rondelles, avec le vin. Ajouter la moitié du persil lavé et haché avec les moules. Couvrir et cuire à feu vif pendant 5 minutes. Secouer vigoureusement la casserole plusieurs fois pour aider les moules à s'ouvrir. Retirer du feu et laisser refroidir. Retirer les moules de leurs coquilles et les réserver au frais. Jeter les moules qui sont encore fermées et les coquilles.

2 Détacher la tête des crevettes. Découper la carapace du dos avec des ciseaux de cuisine, retirer l'intestin et décortiquer entièrement. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Frire tout autour les queues de crevettes avec les gousses d'ail pelées et finement hachées pendant deux minutes. Retirer du feu, saupoudrer le reste du persil finement haché et laisser refroidir.

Salade

1 Éplucher l'oignon et le couper en petits cubes. Laver et couper les poivrons en deux. Enlever les tiges, la cloison et les graines et couper en cubes de 1 cm. Couper les gousses d'ail en petits dés et les mélanger avec huile d'olive, jus de citron, sucre, sel, poivre et poudre de paprika pour obtenir une vinaigrette.

Finition et dressage

Mélanger les légumes coupés en dés avec la vinaigrette. Incorporer délicatement les moules et répartir dans des ramequins. Placer les crevettes de façon décorative sur le dessus et décorer de feuilles de persil.

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

Presse à ail double fonction

Pour de la purée ou des cubes fins
Réf. 480N02
36,95 €



Huile d'olive vierge extra

Fraîche et parfumée
750 ml
Réf. 981H06
21,95 €
(29,27 €/1 l)



Mandoline à poussoir

Couper en tranches, bâtonnets, dés
Réf. 389H04
29,95 €



ESSAYEZ ÉGALEMENT



Ragoût de seiches et fruits de mer
avec légumes



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



Poke Bowl au Cobia Bleu



Langouste sauce safran et
spaghettis noirs



Risotto aux fruits de mer



Roulés au saumon avec une
sauce au safran



Artichauts aux crevettes



Salade avocat-orange au crabe
royal



Terrine de poule et sa salade de
pois chiches

Plus d'idées de recettes sur hagengrote.fr