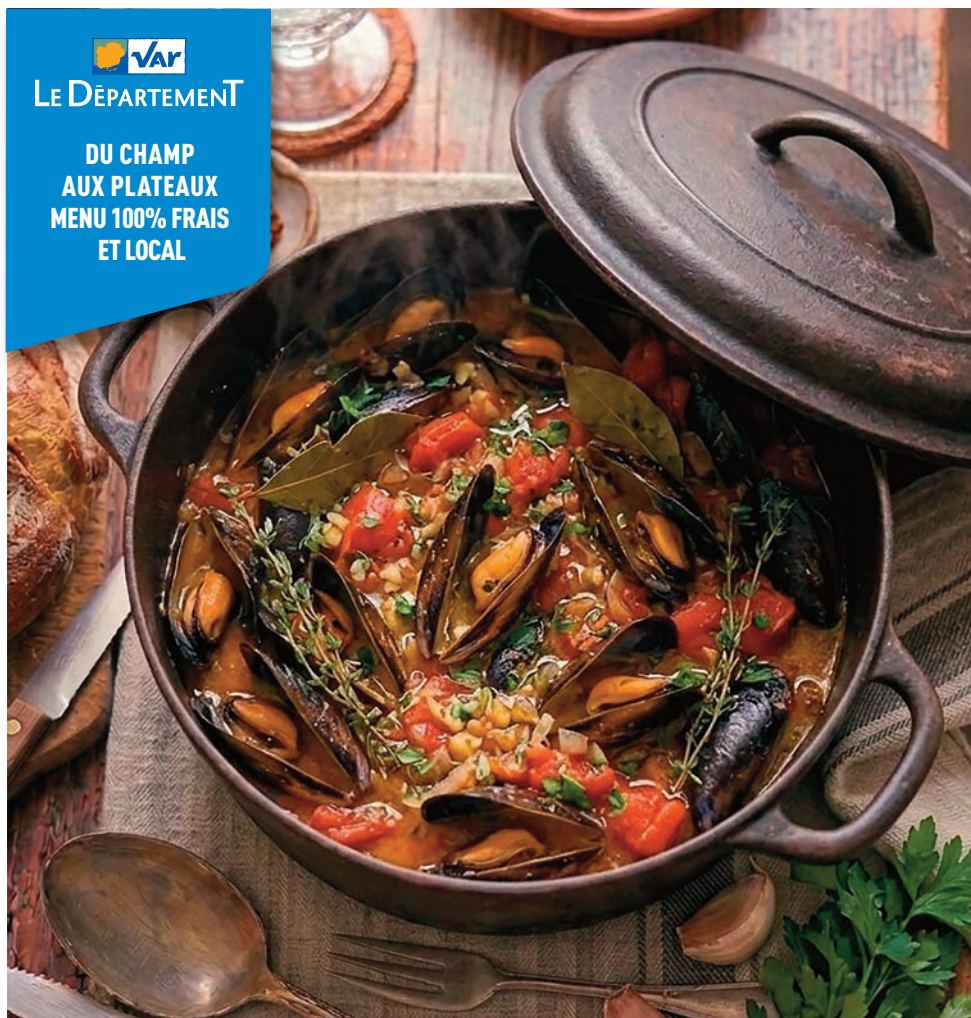




LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Moules à la provençale

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Cédric Porcile

Collège Jean L'Herminier à La Seyne-sur-Mer



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- **Préparation** : 30 min
- **Cuisson** : 30 min

Ingrédients

(pour 10 personnes)

- 5 kg de moules (500 g par personne)
 - 8 à 10 tomates mûres (ou 2 grosses boîtes de tomates concassées)
 - 6 à 8 gousses d'ail
 - 3 oignons
 - 50 cl de vin blanc sec
 - 2 bouquets de persil frais
 - 3 branches de thym
 - 2 feuilles de laurier
 - Huile d'olive (généreux filet)
 - Sel, poivre

Le petit + :

Piment, paprika ou une pointe de piment d'Espelette

Produits locaux utilisés :

Var (83) :

Moules (Coquillages Giol - La Seyne-sur-Mer)

Légumes locaux

Moules à la provençale

Préparation

① Nettoyage des moules

- Bien les laver et les gratter
- Retirer celles cassées ou déjà ouvertes

② Préparation de la sauce provençale

- Prendre une grosse cocotte ou faitout
- Faire revenir les oignons dans une bonne quantité d'huile d'olive
- Ajouter l'ail puis les tomates
- Mettre thym, laurier et poivre.
- Laisser mijoter 15 minutes (plus qu'en petite quantité)

③ Cuisson des moules

- Ajouter le vin blanc
- Mettre les moules (idéalement en 2 fois si la marmite est juste).
- Couvrir et cuire 6 à 8 minutes en remuant de temps en temps.

④ ... et pour finir

- Ajouter beaucoup de persil haché
 - Mélanger et servir immédiatement.
-
- Prévois une très grande marmite ou fais 2 cuissons séparées
 - Compte environ 1 baguette par 2 personnes pour saucer
 - Option parfaite : ajouter des frites maison

Astuce "niveau sud" : Ajoute à la fin un petit verre de pastis OU une pincée de safran, cela donne un goût ultra typique de la côte varoise. Servir bien chaud.

Bon Appétit !