

# MOULES EN SAUCE

## Ingédients

- MOULE À L'AIL
- TOMATE CONCASSÉES
- CONCENTRÉ DE TOMATE
- AIL ET OIGNON
- PERSIL, CUMIN & CURCUMA
- SEL POIVRE
- PIMENTON
- HUILE D'OLIVE



## Préparation

1. DANS UNE PÔELE METTRE 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE, L'OIGNON ET L'AIL.
2. AJOUTER ENSUITE LA TOMATE CONCASSÉE ET LE CONCENTRÉ DE TOMATE.
3. LAISSER MIJOTER ET AJOUTER 100ML D'EAU CHAUDE.
4. AJOUTER LE SEL, LE PIMENTON, LE CUMIN ET LE CURCUMA. (1 CUILLÈRE À SOUPE DE CHAQUE)
5. LAISSER MIJOTER 5 MINUTES PUIS AJOUTER LE PERSIL.
6. AJOUTER LES MOULES ET LAISSER MIJOTER 10 MINUTES.
7. DÉGUSTEZ !



2 PERS.

30 MIN

La recette video

