

Ile flottante marine et **MOULES** de pays

 4 personnes



INGRÉDIENTS



- 1 litre de soupe d'araignée de mer ou autre
- 1 Kg de moules de pays
- 4 Gousses d'ail
- Ciboulette
- 1 courgette verte
- 4 blancs d'œuf
- 60 g de Parmesan râpé
- Piment d'Espelette
- Sel fin
- Huile d'olive

1

MISE EN PLACE

- Laver tailler la courgette en brunoise
- Peler et hacher finement les gousses d'ail
- Laver et ciseler la ciboulette

2

BLANCS EN NEIGE

- Monter les blancs avec une pointe de sel et ajouter le parmesan.
- Mouler dans des ramequins ou un plat huilé légèrement à l'huile d'olive
- Cuire vapeur pendant 6 à 8 minutes

3

SOUPE

- Faire suer légèrement l'ail avec un trait d'huile d'olive.
- Couvrir de soupe et porter à frémissement

4

MOULES

- Placer les moules dans une casserole avec couvercle sur feu vif jusqu'à ouverture des moules
- Les décoquiller à chaud et réserver

5

MONTAGE

- Placer la brunoise de courgette et les moules au fond du plat de service et couvrir avec la soupe très chaude
- Disposer les blancs d'œuf
- Saupoudrer de Piment d'Espelette et de ciboulette



DÉCOUVREZ
D'AUTRES RECETTES

www.boulogne-lamerendirect.fr

*Ici, la mer
 nous inspire*

