Cassolette de moules et courgettes au curry

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1,5 kg de moules de bouchot
- 300 g de crevettes
- 150 g de torsades au blé complet
- 4 oignons
- 50 g de farine
- 800 g de courgettes
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs de curry
- poivre

Préparation :

1. Émincez les oignons, coupez les courgettes en morceaux, décortiquez les crevettes.
2. Faites chauffer une cocotte avec le curry pendant 3 min, puis ajoutez les oignons et l'huile d'olive. Faites revenir pendant 5 à 10 min, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
3. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes al dente (7 à 8 min). Quand elles sont cuites, égouttez-les et mettez-les de côté.
4. Nettoyez les moules si besoin, versez-les dans la cocotte, mélangez et couvrez. Laisser cuire pendant 10 min et mélangez régulièrement.
5. Quand les moules sont toutes ouvertes, elles sont cuites, vous pouvez les sortir de la cocotte en laissant le jus que vous allez allonger avec de l'eau (l'équivalent d'un verre au moins) et laissez chauffer à feu doux.
6. Pendant ce temps, décortiquez les moules... c'est la partie un peu longue et fastidieuse de la recette !
7. Prélevez du jus de moule avec une louche et versez-le dans la farine, mélangez jusqu'à former une crème épaisse que vous verserez dans le jus de la cocotte, mélangez jusqu'à ce qu'il épaississe pour former une sauce oncteuse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin, il peut être nécessaire d'ajouter du curry.
8. Quand la sauce est prête, versez-la sur les moules, crevettes et torsades. Réservez.
9. Dans la même cocotte, versez les courgettes et faites-les revenir 10 min avec un peu d'huile d'olive en mélangeant régulièrement. Elles peuvent être légèrement croquantes : à adapter selon votre goût,
10. Tous les ingrédients sont prêts, il suffit maintenant de tout verser dans la cocotte , faites chauffer à feu doux quelques minutes et dégustez ! Vous pouvez ajouter un peu de jus de citron au moment de servir,

FannyDieteticienne.fr