

Tajine de Moules aux Épices

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- MOULES	500g décortiquées (congelées)
- CAROTTE(S)	3
- OIGNON(S) ROUGE(S)	1
- RAS-EL-HANOUT (ÉPICES)	1 c à soupe
- CURCUMA	1/2 c à café
- GINGEMBRE	1/2 c à café
- PAPRIKA	1/2 c à café
- TOMATE(S)	1
- COULIS DE TOMATES	3 c à soupe
- VIN BLANC SEC	10 cl
- AIL EN POUDRE	
- PERSIL	
- CORIANDRE FRAIS	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Décongelez les moules.
- Pelez et coupez les carottes en petits dés au coupe légumes. Faites-les cuire 6 minutes au micro-onde sous un film alimentaire. Réservez.
- Emincez l'oignon finement.
- Pelez et épépinez la tomate. Coupez la chair en petits dés.
- Faites chauffer de l'huile dans le tajine. Ajoutez l'oignon émincé.
- Lorsqu'il est tendre, ajoutez les carottes et les dés de tomate. Salez et poivrez. Remuez et couvrez 2 minutes.
- Ajoutez alors le curcuma, le ras-el-hanout, le paprika et le gingembre. Remuez quelques instants puis arrosez avec le vin et le coulis de tomates.
- Jetez alors les moules dans la sauce et saupoudrez d'ail et de persil.
- Baissez le feu et laissez mijoter pendant 20-25 minutes en remuant de temps en temps.
- Ciselez la coriandre.
- Intégrez-la à la sauce au dernier moment.

Remarque:

Servez avec un bon morceau de pain gris.