



## MOULES À LA PROVENÇALE

5 heures

35 minutes

4 portions

## INGRÉDIENTS

- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 100 grammes d'oignon cru, coupé en morceaux
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g) coupé en morceaux
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru (185 g) coupé en morceaux
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 400 grammes de tomate pelée concassée en boîte, égouttées
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence, séchées
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1000 grammes de moules fraîches préalablement nettoyées
- 10 feuilles de basilic

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre l'ail, l'oignon, le poivron rouge et le poivron vert dans le bol, puis mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2° Ajouter l'huile d'olive, les tomates concassées, les herbes de Provence, le sel, le poivre et le piment de Cayenne, puis cuire 17 min/100°C/vitesse 2.
- 3° Mettre les moules dans le Varoma, mettre en place ce dernier et cuire à la vapeur 10 min/Varoma/vitesse 1. Retirer les moules et transvaser les moules dans un plat de service. Servir les moules aussitôt, nappées de sauce à la tomate et parsemées de basilic finement ciselé.
- 4° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (461 g)	% AR
ÉNERGIE	64 kcal	295 kcal	15 %
PROTÉINES	7 g	31 g	62 %
GLUCIDES	4 g	17 g	7 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	2 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	185 mg	854 mg	36 %