

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 4/5 personnes



Durée totale : 45 min



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : 35 min

Matériel :

Vitalité 6000

Cocotte de base

Ingrédients :

- 1,5 kg de moules de Bouchot
- 250 g de Salicorne fraîche

Cuisson : 35 min

HAUT : maxi 10 min puis "0"

BAS : maxi 20 min puis mini

Attente : 5 min

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Moules à la Salicorne

1 Nettoyez les moules : rincez-les à grande eau et enlevez leur byssus (fibres). Égouttez-les.

2 Disposez-les dans la cocotte.

3 Avec des ciseaux, coupez la salicorne en morceaux.

4 Ajoutez la salicorne détaillée dans la cocotte et mélangez l'ensemble .

5 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Remarques :

Voici une recette iodée très simple à préparer : uniquement deux ingrédients pour une meilleure perception de la finesse de chacun d'eux. La douceur des moules contraste avec le côté acidulé de la salicorne.

Plat complet, riche en protéines et vitamine C.

La salicorne est une plante maritime appartenant à la famille des Chénopodiacées que l'on peut acheter sur les marchés de la côte Atlantique et de la Manche.

