

# Salade tiède de coques

Préparation : 10 min  
Cuisson : 30 à 35 min  
Haut : maxi 10 min puis "0"  
Bas : maxi sous surveillance jusqu'à ouverture des coques  
Inversion : 10 min

## Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la **grande cocotte\***

- 2 kg de coques
- 3 gousses d'ail
- 2 grosses échalotes
- 1 gros bouquet de persil frais
- 1 oignon
- 1/4 de cuillère à café de cumin
- 15 g de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre du moulin
- 10 cuillères à soupe ou 100 g d'eau

### \*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 4 personnes avec 1 kg à 1,5 kg de coques. Même temps de cuisson (sous surveillance).



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

## Préparation :

- 1 Faites dégorger les coques pendant une nuit dans un grand volume d'eau froide avec 1 cuillère à soupe de gros sel.
- 2 Mixez grossièrement tous les autres ingrédients ensemble.
- 3 Mélangez bien les coques avec la persillade et déposez-les dans la cocotte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

**Atouts nutrition :** les coques sont un cocktail idéal de zinc, de manganèse et de sélénium pour permettre de lutter contre le vieillissement cutané et le soleil de l'été. Vous pouvez varier l'assaisonnement en fonction de vos goûts (huile de noix, pignons de pin, pesto verde, thym...).