COQUILLAGES A LA NOISETTE

Une recette inspirée d'Olivier Chaput (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat)

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/197/thumbnails/7 Olivier C.jpg

Temps de préparation : 30 min - Temps de cuisson : 25 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 12 huîtres N°2 ou une 40aine de moules de belle taille
- 40 g de noisettes en poudre
- 40 g de farine
- 40 g de beurre
- 40 g de Parmesan, Comté ou vieille Tome râpés
- Herbes aromatiques

Préparation (rien compris)

Préchauffer le four à 210 °C

Froisser du papier aluminium et recouvrir le fond d'un plat allant au four avec

Pour des huîtres :

Ouvrir les huîtres, les vider de leur jus et les placer sur le plat préparé

Pour des moules :

Les passer 30 secondes au four à micro-ondes pour les décoquiller plus facilement

Décoquiller

Passer le beurre 20 sec au four à micro-ondes pour le ramollir.

Le malaxer avec la farine, le fromage et la noisette en poudre jusqu’à l’obtention d’une pâte

Emietter la pâte obtenue sur les fruits de mer choisis avec un soupçon d’herbes aromatiques