



TARTE DE FENOUILS CUIITS ET GRATINÉS AU BEURRE AVEC MOULES

Categoria: Accompagnement **Tempo di preparazione:** 15 minutes **Difficoltà:** facile



Ingredienti per 4

- 4 fenouils de taille moyenne
- 3 oignons rouges
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 verre de bouillon de légumes
- 400g de moules décortiquées
- Chapelure au goût
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à café de sucre
- 400 g de tomates datterini jaunes
- 1 cuillère à soupe de vin blanc sec
- 20 câpres
- Vinaigre balsamique vieilli au goût

Légume typique de la saison hivernale, le fenouil est connu pour ses propriétés digestives et diurétiques, contient beaucoup d'eau et est sans calorie. Une recette simple, rapide et savoureuse.

Difficulté : **facile**

Coût : **moyen**

Temps de préparation : **15 minutes**

Portions : **4 personnes**

Préparation

Nettoyez et coupez les fenouils en lamelles, laissez-les tremper quelques minutes, puis égouttez-les de l'eau. Nettoyez et hachez finement 1 oignon, mettez-le dans une poêle

avec de l'huile d'olive extra vierge et faites-le dorer.

Ajoutez les fenouils, mélangez et couvrez avec le bouillon de légumes que vous avez réchauffé. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le liquide soit complètement consommé.

Mettez les moules dans une casserole avec de l'eau, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Retirez l'eau, décortiquez-les et passez-les dans la chapelure.

Pendant ce temps, préparez 2 oignons aigre-doux : nettoyez et coupez en fines tranches, mettez-les dans une poêle avec de l'huile d'olive extra vierge, mixez avec du vinaigre de vin blanc et 1 cuillère à café de sucre. Faites cuire à feu doux pendant au moins 10 minutes. Laissez refroidir.

Mettez les fenouils dans des moules à portion individuelle et déposez les moules préalablement préparées. Laissez au four quelques minutes à 180°.

Préparez la crème de datterini jaunes : faites revenir les tomates datterini jaunes dans une poêle avec de l'huile d'olive extra vierge et une cuillère à soupe de vin blanc sec. Passez-les au tamis et disposez la crème obtenue dans chaque assiette. Décorez de câpres et de vinaigre balsamique vieilli.

Laissez refroidir quelques minutes les tartes au fenouil et aux moules, disposez-les sur chaque assiette, démoulez délicatement et décorez avec les oignons aigre-doux. Bon appétit !

