



Moules à la plancha

La saison des moules est encore là. Il fait beau et les amis ont répondu au repas de ce soir.

Les ingrédients pour la recette :

- [2 kg de moules](#)
- 1 branche de thym frais
- Huile d'olive
- [1 oignon rouge](#)
- [1 jus de citron jaune](#)
- 20 cl de vin blancs sec*

Pour **4** personnes

La réalisation de la recette :

Trier et laver vos moules. Éplucher votre **oignon rouge** et l'émincer finement. Presser un jus de citron jaune. **Effeuillez et hachez le thym frais.** Pour cette recette, il faut avoir tous vos ingrédients près de votre plancha. Il vous faut une spatule **inox**, du papier absorbant et un plat. Vous êtes **prêt ?**

Allumer votre plancha et la nettoyer si besoin votre plaque. Verser un filet d'huile d'olive et attendre que votre plancha chauffe. Dès que vous remarquez que la fumée apparaît au-dessus de la plancha, ajouter les **oignons rouges** et les faire **rissoler** en utilisant la spatule. Au bout de **5 minutes**, ajouter vos moules et mélanger sans cesse pour permettre l'ouverture des moules. Au bout de 2 minutes, ajouter le thym frais, le jus de citron et le vin blanc. Terminer d'ouvrir les moules en les remuant à l'aide de votre spatule inox. Normalement, au bout de **5 minutes**, vos moules sont cuites. Débarrasser dans un plat et je **vous souhaite** un bon appétit. Tac! A table!

Pour info : pour nettoyer votre plancha après cuisson de moules ou poisson, rien de mieux que de verser sur votre plancha chaude du vinaigre blanc. Cela permet de bien nettoyer et supprimer les **odeurs de poissons ou crustacés**. Rincer par la suite à l'eau claire. Chauffer à nouveau votre plancha et déposer un filet d'huile de tournesol ou d'arachide. Laisser chauffer doucement 3 minutes et éteindre. Votre plancha est prête pour d'autres aventures culinaires.

Plaisir