Offre limitée: Jusqu'à -75% ! Conditions de l'offre

Tapas de moule au chorizo

1 Points®

Temps total: 19 min • **Préparation:** 15 min • **Cuisson:** 4 min • **Portions:** 6 • **Difficulté:** Facile

WW et ses partenaires utilise les cookies ou technologies similaires pour améliorer la navigation sur le site, analyser son utilisation et vous proposer des contenus, produits, service ou publicités pertinents.

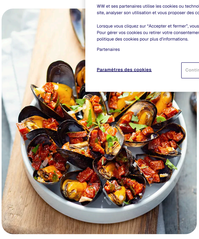
Lorsque vous cliquez sur "Accepter et fermer", vous acceptez le stockage de cookies sur votre appareil. Pour gérer vos cookies ou retirer votre consentement, cliquez sur "Gestion des cookies". Voir notre politique des cookies pour plus d'informations.

Partenaires

Paramètres des cookies

Continuer sans accepter

Accepter et fermer



8 moules

Échalote
1 pièce(s)

Vin blanc, flambé ou cuit
50 ml

Thym, frais
1 brin(s)

Chorizo
50 g

Vinaigre
1 CS, de Xérès

Persil, frais
1 CS

Instructions

1. Gratter et ébarber les moules si nécessaire, les rincer dans de l'eau froide : éliminer celles qui sont béantes ou cassées. Peler et hacher l'ail puis l'échalote. Verser dans une cocotte l'ail et l'échalote hachés avec le vin blanc pour former un bouillon. Ajouter les moules et la branche de thym, couvrir et cuire 3 min à feu vif tout en secouant de temps en temps. Égoutter. Décrocher les moules de leur coquille et les replacer dedans.

2. Couper le chorizo en tranches fines puis en petits dés. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen, y faire suer le chorizo 1 min tout en remuant. Déglacer avec le vinaigre et retirer de suite du feu. Mettre dans un bol, ajouter le persil et mélanger. Disperser la préparation au chorizo dans les coquilles autour des moules. Servir sans trop attendre.

Les autres ont aussi aimé

1

Bowl-cake aux flocons d'avoine

#Facile 5 MIN

9

Salade de riz

#Facile

Voir plus

Rejoignez le programme de perte de poids #1 recommandé par les médecins*

Rejoindre aujourd'hui

*Basé sur une enquête de 2023 de Cerner Enviza auprès de 500 médecins qui recommandent des programmes de perte de poids aux patients.

Le logo Weight Watchers, le logo WW, Weight Watchers, Points et ZeroPoint sont des marques déposées de WW International, Inc. ©2025 WW International, Inc. Tous droits réservés.

TRUSTe
VERIFIED PRIVACY
Powered by TrustArc

WEIGHT WATCHERS WEIGHT WATCHERS WEIGHT WATCH