KIKKOMAN

Moules et patates douces

durée totale **45 min.** **45 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1.581 kJ / 378 kcal

Matières grasses: **15,4 g** Protéines: **12,8 g**
Glucides: **41,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1,5 kg	de moules
3 càs	d'huile d'olive
1	branche de romarin
6	fils de safran
5 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
150 ml	de vin blanc
1	bulbe de fenouil
1	carotte
1	oignon rouge
2	gousses d'ail
2	branches de persil plat
600 g	de patates douces épluchées
2 càs	d'huile de colza
2 càs	de sauce soja

PRÉPARATION

Étape 1

Laver et sécher les patates douces, le fenouil, les carottes, le persil et le romarin.

Étape 2

Plonger les moules dans beaucoup d'eau froide.

Étape 3

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur voûte et sole).

Étape 4

Éplucher les patates douces et les couper en quartiers réguliers. Faire mariner les quartiers dans un saladier avec 2 cuillères à soupe d'huile de colza et 5 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman. Répartir ensuite les quartiers sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faire cuire pendant environ 20 minutes à mi-hauteur.

Étape 5

Couper finement le fenouil et les carottes. Éplucher les oignons et l'ail et les couper en fines lamelles.

Étape 6

Égoutter les moules et les mettre dans une casserole préchauffée sur la cuisinière. Faire revenir à feu moyen avec de l'huile d'olive jusqu'à ce que les moules s'ouvrent.

Étape 7

Mouiller avec le vin blanc et ajouter l'ail, les carottes, l'oignon et le fenouil. Assaisonner le tout avec 5 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman et du safran et laisser mijoter pendant environ 3 minutes.

Étape 8

Ciseler le persil, le mélanger aux moules et servir le tout avec les quartiers de patates douces.