



*Entrées chaudes aux produits de la mer*

## Coques sautées à l'ail et au persil



**50 min** **10 min** **10 min** **30 min** **419**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

1 kg **Coques**  
150 g **Beurre**  
4 **Echalote(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
3 c. à soupe **Persil plat**  
15 cl **Vin blanc**  
1 c. à soupe **Gros sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

Préparation des coques

- 1 Plonger les coques dans un saladier rempli d'eau fraîche et de gros sel pendant 30 minutes.
- 2 Il faut faire dégorger les coques afin qu'elles n'aient plus de sable.
- 3 Sortir les coques et les rincer à l'eau claire.
- 4 Mettre une casserole sur le feu.
- 5 Les faire saisir quelques minutes dans la casserole à couvert sur feu vif pour qu'elles s'ouvrent.
- 6 Enlever la coquille supérieure et réserver.

### Étape 2

Préparation de la sauce à l'ail et au persil

- 1 Eplucher et hacher les échalotes.
- 2 Eplucher et hacher l'ail.
- 3 Faire fondre le beurre dans une casserole.
- 4 Faire suer les échalotes quelques minutes.
- 5 Ajouter l'ail et le faire suer quelques minutes.
- 6 Verser le vin blanc sec et porter à ébullition pendant deux minutes.

- 7 Filtrer le jus.
- 8 Remettre le jus dans la casserole et verser le reste de beurre.
- 9 Mélanger et laisser quelques minutes à feu vif.
- 10 Poivrer, saupoudrer de persil haché et servir sur les coques.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Poivrer le jus et saupoudrer de persil haché.
- 2 Disposer les coques dans un plat de service et verser le jus. Servir bien chaud.