



< retour

## Poissonnerie

# Moules



Aimez-vous cet ingrédient ?

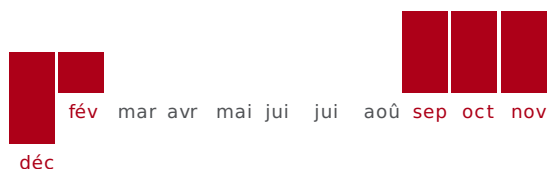
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

### Saisonnalité :



**Type :** Moules

**Poids moyen :** 20g

La moule est un mollusque bivalve qui vit dans la mer près des côtes. Elle s'accroche en grappes et se fixe sur les bancs de sable, les rochers ou tout autre objet, grâce à sa capacité de sécréter un faisceau de filaments soyeux que l'on nomme «byssus». On la trouve dans les mers du monde entier, quoiqu'elle préfère les eaux froides.

La moule est très vulnérable à la pollution car elle filtre jusqu'à 68 litres d'eau par jour. Sa culture (mytiliculture) permet d'obtenir des moules non polluées, exemptes de sable et de parasites (source des petites perles grises si souvent présentes). Leur chair est plus tendre, plus abondante et plus pâle que celle des moules sauvages. La plupart des moules que l'on trouve sur le marché sont cultivées.

**Jeter les moules qui demeurent fermées après la cuisson. Compter environ 1 kg de moules par personne pour un plat principal.**

**La moule bleue ou moule commune :** La moule est formée de deux minces valves oblongues d'égale grosseur. Celles de la moule bleue ou moule commune (*Mytilus edulis*), très répandue, sont habituellement lisses mais parfois striées concentriquement. Elles sont de couleur noir bleuâtre et présentent souvent des parties érodées pourprées. Les valves de la coquille sont convexes, droites ou concaves. L'intérieur des coquilles est poli, luisant et irisé de blanc ou de gris pâle, tandis que leurs bords sont plus foncés ou pourpres. La moule bleue mesure habituellement de 3 à 10 cm. Le ligament élastique qui réunit les valves ressort à l'extérieur. La chair de la moule femelle est de couleur orange, alors que celle de la moule mâle est blanchâtre. Elle est plus ou moins charnue et ferme selon les espèces, fort nombreuses.

**Les Moules de bouchot :** Elles viennent principalement des côtes de la Manche et de l'Atlantique. Ces coquillages sont élevés sur des pieux, enfoncés à mi-hauteur dans la mer, et appelés « bouchots ». Il y demeureront de 12 à 18 mois avant d'être commercialisés. Les moules de bouchot, à chair jaune tirant parfois sur l'orangé, sont de saveur très fine.

**Les Moules de Bouzigues :** Elles sont cultivées dans l'étang de Thau, en Méditerranée. Dans le mode d'élevage, les pieux sont remplacés par des cordes. Leur qualité est comparable à celle des moules de bouchot, et leur taille sensiblement supérieure.

**Les Moules d'Espagne :** Ce sont des coquillages de grande taille qui, comme leur nom l'indique, viennent surtout d'Espagne. Elles se dégustent le plus souvent crues.

## COMMENT CHOISIR ?

Les moules sont commercialisées fraîches (en coquille ou décortiquées) ou en conserve. N'acheter des moules en coquille que si elles sont vivantes. Les valves sont alors fermées; si elles sont entrouvertes, elles se referment lentement lorsqu'on les frappe. Les moules en conserve sont disponibles sous plusieurs formes, notamment au naturel, à l'huile, à la tomate, au vin blanc ou fumées.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les moules sont rarement mangées crues, sauf parfois lorsqu'elles sont pêchées en pleine

mer, très fraîches et non polluées. Des intoxications alimentaires sont survenues en 1987 au Canada à la suite de la consommation de moules cultivées qui contenaient de l'acide domoïque, substance toxique provenant d'algues. Depuis cet épisode, des mesures de contrôle sévères ont été mises en place pour assurer la qualité des mollusques. Les moules s'apprêtent de multiples façons: les moules marinière (cuites dans leurs coquilles avec vin blanc, beurre, échalotes ou oignons, persil et poivre) sont peut-être la préparation la plus connue. Les moules sont aussi grillées, gratinées, sautées, frites, cuites en brochette, marinées ou farcies. On les met notamment dans les soupes et potages, les sauces, les hors-d'œuvre, les salades, la paella, les ragoûts et les omelettes. Les moules en conserve se mangent telles quelles, froides ou chaudes.

## COMMENT PRÉPARER ?

Pocher ou cuire à la vapeur les moules le temps qu'elles s'ouvrent (de 2 à 5 min). Selon la recette choisie, chauffer les moules jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes afin de pouvoir les détacher facilement, puis les cuire tel qu'il a été indiqué.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les moules fraîches en coquille se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur, dans un contenant recouvert d'un linge humide. Les moules décoquillées, baignant dans leur liquide et placées dans un contenant fermé hermétiquement se conservent entre 24 et 48 h au réfrigérateur. Il est toujours préférable de les consommer le plus tôt possible.

Les moules décoquillées se congèlent dans un contenant à congélation, recouvertes de leur jus. Leur durée de conservation est de 3 mois.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La moule bleue est riche en vitamines du complexe B, tels la riboflavine, la niacine, l'acide folique et la vitamine B12. Elle est aussi riche en phosphore, en fer et en zinc.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
114 kcal	17,10 g	7,40 g	1,81 g	78,90 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
69,10 mg	376,00 mg	0,53 g	54,00 mg	192,00 mg
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A

**0,24**  
mg

**2,88**  
mg

**5,47**  
mg

**0,24**  
mg

**82,00**  
µg

vitamin  
B1

**0,02**  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Il existe diverses méthodes de culture. L'une d'elles, nommée «culture sur bouchots», aurait été découverte par hasard au xiii<sup>e</sup> siècle par Patrick Walton, un Irlandais ayant fait naufrage sur les côtes françaises. Il planta des pieux en mer pour installer des filets afin de capturer des oiseaux pour se nourrir. Il découvrit après un certain temps que des moules avaient recouvert les pieux.

### Moules en coque de sésame, mousseline de patate douce et émulsion au curry [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Rouelles de poireaux et moules de bouchot en remoulade [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Brochettes de moules [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

### Paëlla de coquillettes [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

### Petits flans terre et mer [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

# Blanquette de fruits de mer à l'anis étoilé [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

# Moules au cidre [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

# Farfalles grand bleu [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

# Papillotes de moules au chorizo [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Bouchées à la reine version marine [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

→

[13]

demier »

[15]

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15236>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15236>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/moules-en-coque-de-sesame-mousseline-de-patate-douce-et-emulsion-au-curry>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/rouelles-de-poireaux-et-moules-de-bouchot-en-remoulade>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-moules>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/paella-de-coquillettes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/petits-flans-terre-et-mer>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/blanquette-de-fruits-de-mer-lanis-etoile>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/moules-au-cidre>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/farfalles-grand-bleu>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/papillotes-de-moules-au-chorizo>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/bouchees-la-reine-version-marine>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/moules?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/moules?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/moules?page=3>