



Moules marinières et frites allégées

23/05/2014 à 12h23

Par [Philippe Rousseau](#)

Pour 2 personne(s)

Ingrédients :

- 5 pommes de terre
- 20cl de vin blanc
- 500g de moules
- sel et poivre
- 2 échalotes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50g de persil

Préparation :

- Grattez et lavez les moules, puis mettez-les au frais ;
- Hachez les échalotes et le persil, réservez le tout au réfrigérateur ;
- Epluchez les pommes de terre et coupez de larges tranches puis en bâtonnets ;
- Faites bouillir de l'eau, y ajoutez un peu de sel ;
- Une fois l'eau portée à ébullition, baissez un peu le feu pour ensuite ajoutez les frites ;
- Dès que l'eau se remet à bouillir, égouttez et refroidissez les frites ;
- Déposez-les sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé préalablement pulvérisé avec de l'huile d'olive, mettez-les au four environ 20-25 minutes à 200°C ;
- Pendant ce temps, dans une casserole, faites rissoler les échalotes, ajoutez les moules, remuez bien le tout puis ajoutez le vin blanc et laissez cuire ;
- En fin de cuisson ajoutez 1 pincée de poivre et le persil ;
- Servez aussitôt avec les frites.