



## **COMMUNIQUE DE PRESSE**

Yerseke, le 14 novembre 2013

### **DEUXIÈME RÉCOLTE DES MOULES DE ZÉLANDE**

Le Mosselveiling de Yerseke a reçu un nouvel arrivage de moules de Zélande. Les éleveurs et les commerçants de moules zélandais se réjouissent de la qualité de cette récolte. D'autant plus qu'ils craignaient, il y a quelque temps encore, que ces moules n'arrivent pas à maturité à temps.

Le premier arrivage de moules de Zélande était originaire de l'Oosterschelde. Il s'agit maintenant d'une récolte du Waddenzee. Les températures très basses du printemps ont ralenti la croissance des moules. Les moules qui seront bientôt récoltées se sont développées pour offrir une qualité de consommation excellente.

### **INSPIRATION**

Le Mosselkantoor lance plusieurs activités à l'occasion de cette récolte pour encourager le consommateur à déguster des moules cet automne et cet hiver, notamment avec une campagne en ligne. L'accent repose sur la convivialité et la variété des ingrédients de la saison. Dans les prochains mois, la campagne sera agrémentée de dégustations de moules et de démonstrations culinaires à différents endroits en Belgique et aux Pays-Bas.

---

Note pour la rédaction :

Pour plus d'informations, veuillez contacter Yannick Speelmans, RCA pr

Tél. : + 32 11 590 595



## TRUCS ET ASTUCES SUR LES MOULES

### COMMENT LES MOULES GRANDISSENT-ELLES ?

Au printemps et en été, les moules adultes libèrent des œufs et des spermatozoïdes. Après un jour, l'œuf fécondé devient une larve qui forme une coquille. Après trois semaines, cette coquille coule jusqu'au sol. Lorsque la moule atteint 1 centimètre, on parle de naissain. Au printemps et à l'automne, ces naissains sont pêchés à la drague dans le Waddenzee et semés sur des parcelles d'élevage. Arrivées à 3 centimètres (« jeunes moules »), les moules sont déplacées vers des parcelles où la nourriture est optimale (plancton végétal). Après 2 ans, lorsqu'elles atteignent 5 à 6 centimètres, les moules sont prêtes à la consommation.

### LES MOULES SONT DES CONCENTRES DE PROTEINES

Les moules sont très riches en protéines (autant voire plus que la viande) et très peu caloriques. Avec 1 %, leur taux de graisse est en effet négligeable. La majorité de la graisse appartient en outre à la catégorie des acides gras polyinsaturés qui contribuent à diminuer le taux de cholestérol. Les moules sont également riches en vitamines et minéraux, tels que le phosphore, le fer, le cuivre et le sélénium.

### SAISON DES MOULES

La saison des moules commence mi-juillet et se prolonge jusque mi-avril de l'année suivante environ. Les moules fraîches sont donc disponibles presque toute l'année et leur préparation se combine parfaitement avec des ingrédients de saison.

### PLATS POUR DES SOIRÉES D'AUTOMNE ET D'HIVER CONVIVIALES

Quoi de plus agréable que de se réunir autour d'une casserole de moules ? Voici trois recettes qui réchaufferont les corps et les cœurs lors des longues soirées d'automne et d'hiver :

#### **Moules au curry avec riz aromatisé • Plats de résistance • 4 convives • 30 minutes**

1 kg de moules, 300 g de riz basmati, 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 1 oignon, haché, 2 cuillères à soupe de pâte de curry (pot), 1 chou pak-choï, coupé en tranches, 200 g de haricots Sugar Snap, 1 briquette de lait de coco crémeux (200 ml), 2 pains naan à la coriandre et à l'ail, coupés en tranches, 1/2 botte de coriandre fraîche

1. Vérifiez les moules : jetez les moules dont la coquille est cassée ou celles qui ne se ferment pas lorsque vous les saisissez. Cuisez le riz conformément aux indications de cuisson.

2. Faites chauffer l'huile dans une petite poêle. Faites blanchir l'oignon. Versez la pâte de curry. Ajoutez le chou pak-choï et les haricots Sugar Snap et cuisez-les pendant 2 minutes.

3. Versez le lait de coco dans la poêle. Versez les moules sur les légumes. Faites cuire les moules pendant 8 minutes avec le couvercle, ou jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes. Grillez les tranches de pain naan dans un grille-pain.

4. Saupoudrez la coriandre sur les moules au curry. Servez avec le riz et le pain naan.



**Purée hollandaise à la laitue pommée avec moules sautées et petites tomates • Plats de résistance • 4 convives • 35 minutes**

2 kg de moules, environ 1,5 kg de pommes de terre à chair farineuse, 1 grosse laitue pommée, 3 branches de persil, hachées finement, environ 11/2 dl de lait, 2 cuillères à soupe de beurre, poivre et sel, 250 g de tomates-cerises

1. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux égaux et cuisez-les dans l'eau couvercle posé pendant 20 minutes environ.
2. Coupez la laitue en lanières.
3. Faites cuire le lait avec le beurre sans bouillir et ôtez la poêle du feu.
4. Égouttez les pommes de terre. Laissez-les sécher et écrasez-les finement en versant le mélange de lait chaud.
5. Faites sauter brièvement les moules dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent mordorées.
6. Dans une deuxième poêle, faites cuire les tomates jusqu'à ce que leur peau éclate, saupoudrez-les de persil.
7. Mélangez la laitue à la purée, poivrez, salez et faites réchauffer brièvement le tout.
8. Versez les tomates et les moules sur la purée.