

Moules-frites BELGIUM



BEN | Ispettoria San John Berchmans • FRB | Ispettoria San Francesco di Sales

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1891, Liège | *Liegi*
National patron | *Patrono nazionale* – Saint Joseph | *San Giuseppe*



Moules-frites are fresh mussels cooked in olive oil and white wine with garlic, thyme, and shallots, served with potato fries. Common accompaniments include mayonnaise or garlic-flavoured crème fraiche.

INGREDIENTS | 4 servings

- 1 kg fresh mussels
- 3 large spring onions
- 1 large shallot, peeled and halved
- 1 carrot, peeled and halved lengthways
- 2 fat garlic cloves, peeled
- 1 fresh red chilli
- 1 bunch thyme
- handful flat-leaf parsley
- 100 ml olive oil
- 150 ml dry white wine
- 1 tsp Pernod
- 2 tbsp crème fraiche

Moules-frites sono cozze fresche cotte in olio d'oliva e vino bianco con aglio, timo e scalogno e servite con patate fritte. Gli accompagnamenti comuni includono la maionese o la crème fraîche aromatizzata all'aglio.

INGREDIENTI | 4 porzioni

- 1 kg di cozze fresche
- 3 cipollotti grandi
- 1 scalogno grande, sbucciato e tagliato a metà
- 1 carota, sbucciata e tagliata a metà
- 2 spicchi d'aglio grassi, sbucciati
- 1 peperoncino rosso fresco
- 1 mazzetto di timo
- una manciata di prezzemolo a foglia piatta
- 100 ml di olio d'oliva
- 150 ml di vino bianco secco
- 1 cucchiaino di Pernod
- 2 cucchiaio di crème fraîche

TIP

Make the mayo and prepare the fries before you start the mussels. Fry the fries after you have cooked the mussels and while they are still draining in the colander, then finish the sauce.

PREPARATION

1. Tip the mussels into a large bowl of cold water. Discard any that remain open when tapped, then drain well and pull away any 'beards'. Fresh mussels look black and shiny and should only smell pleasantly of the deep sea – the vast majority should be tightly closed. Avoid any that smell 'fishy', look dry or are mostly open.
2. Thinly slice the vegetables and garlic. Roll the chilli in your hands to loosen the seeds, then slit in half and shake out the seeds. Slice the flesh into thin sticks, then stack together and finely chop. Pick over the thyme sprigs, discarding the thick stalks, and pick the parsley leaves from the stalks. Prepare the chips.
3. Place a large, heavy-based sauté pan (with a lid) on the hob and heat until you can feel a strong heat rising. Pour in the oil, then immediately toss in all the vegetables, chilli and thyme. The thyme sprigs will crackle if the pan is hot enough. Cook for about 1½ mins, shaking the pan and stirring the vegetables until they start to wilt.
4. With the heat still on high, toss in all the mussels and shake the pan so they form an even layer. Cover with a lid and cook for another 1-2 mins, shaking the pan once or twice.
5. Uncover the pan and pour in the wine and Pernod. Shake and cook for another 1½ mins so the wine reduces by half, then cover again and cook for another min. Place a large colander over a bowl and tip the mussels and vegetables into the centre. Discard any mussels that remain closed. Fry the chips.
6. Pour the strained liquid back in the pan, reheat and stir in the crème fraiche and whole parsley leaves. Check the seasoning; you may not need any salt. Return the mussels and vegetables to the pan and reheat, shaking the pan, then divide between two large soup bowls. Serve with the steak chips (thick fries) and mayonnaise alongside.

SALESIANS OF BEN & FRB

The particularity of the Salesians in Belgium is that they belong to two different Salesian Provinces according to the language: **French speaking** (Walloon) FRB and **Dutch speaking** (Flemish) to BEN.

Bon appetite!



Buon appetito!

CONSIGLIO

Prepara la maionese e le patatine prima di iniziare le cozze. Friggere le patatine dopo aver cotto le cozze e mentre stanno ancora scolando nello scolapasta, quindi finire la salsa.

PREPARAZIONE

1. Versate le cozze in una grande ciotola di acqua fredda. Scartate quelli che rimangono aperti quando vengono toccati, quindi scolate bene e rimuovete eventuali "barbe". Le cozze fresche sembrano nere e lucide e dovrebbero avere solo un odore gradevole del mare profondo - la stragrande maggioranza dovrebbe essere ben chiusa. Evitate quelle che hanno un odore di "pesce", sembrano secche o sono per lo più aperte.
2. Affettate sottilmente le verdure e l'aglio. Arrotolate il peperoncino tra le mani per sciogliere i semi; quindi, tagliatelo a metà e scuotete i semi. Tagliate la polpa a bastoncini sottili, quindi impilateli e tritateli finemente. Raccogliete i rametti di timo, eliminando i gambi spessi, e raccogliete le foglie di prezzemolo dai gambi. Preparate le patatine.
3. Posizionate una padella larga e pesante (con un coperchio) sul piano di cottura e scaldate finché non si sente un forte calore salire. Versate l'olio, quindi aggiungete subito tutte le verdure, il peperoncino e il timo. I rametti di timo scoppieranno se la padella è abbastanza calda. Cuocete per circa un minuto e mezzo, scuotendo la padella e mescolando le verdure finché non iniziano ad appassire.
4. Con il fuoco ancora alto, unite tutte le cozze e scuotete la padella in modo che formino uno strato uniforme. Coprite con un coperchio e cuocete per altri 1-2 minuti, scuotendo la padella una o due volte.
5. Scoprite la padella e versate il vino e Pernod. Shakerate e cuocete per un altro minuto e mezzo in modo che il vino si riduca della metà; quindi, coprite di nuovo e cuocete per un altro minuto. Mettete un grande scolapasta su una ciotola e versate al centro le cozze e le verdure. Eliminate le cozze che rimangono chiuse. Friggete le patatine.
6. Versate nuovamente il liquido filtrato nella padella, riscaldate e incorporate la panna acida e le foglie intere di prezzemolo. Controllate il condimento; potreste non aver bisogno di sale. Rimettete le cozze e le verdure nella padella e riscaldate, scuotendo la padella, quindi dividetele in due grandi ciotole. Servite con i chips di bistecca (patatine fritte spesse) e la maionese insieme.

SALESIANI DI BEN E FRB

La particolarità dei Salesiani in Belgio è che appartengono a due diverse ispettorie salesiane a seconda della lingua: **francofona** (vallone) FRB e **olandese** (fiammingo) a BEN.