



Fiche Produit : Praire
Venus Verrucosa



Nom, Name, Nombre : Praire, Hard clam, Venusmuschel, Vongola Dura, Escupina

Origine, Origin :

De Septembre à Juin – From September to June : Bretagne, France - Brittany, France.

De Juin à Septembre – From June to September : Galice, Espagne – Galicia, Spain.

Pièces au Kg, Pieces per Kg : 20-30 pièces

Conditionnement, Packing : 3 kg – 6 kg

D.L.C, Best Before: 5 jours, 5 days, 5 Tage, 5 dias

Pêche, Harvesting : Toute l'année,
all year long, jahrlang, todo el año

Composition* : Protéines: 15.4g, Glucides 1.5g, Lipides 1g, Sodium 56mg, Magnésium 9mg, Phosphore 169mg, Potassium 314mg, Calcium 46mg, Fer 14mg

Recettes

Praires farcies : Ouvrir les praires et bien égoutter l'eau ; Farcir avec un beurre d'escargot : Mixer au robot : 75g de beurre, 2 ou 3 gousses d'ail, 4 cuillères de persil, sel et poivre. Passer sous le grill du four quelques instants, celui-ci étant préalablement chauffé à 200 ° C.

Stuffed hard clams: Open the shells and thoroughly drain them. Remove the empty half of each shell. Stuff the other half with garlic butter. Ingredients: 75g of butter, 2 to 3 cloves of garlic, 4 tablespoons of parsley, salt & pepper. Put the stuffed shells under the grill (preheated at 200 ° C) for a few minutes.

Gefüllte Venusmuscheln: Die Muscheln öffnen und gut abtropfen lassen. Die Muscheln mit Kräuterbutter füllen, dafür folgendes in einer Küchenmaschine mixen: 75g Butter, 2 oder 3 Knoblauchzehen, Petersilie, Salz und Pfeffer. Einige Minuten in den vorgeheizten (200 ° C) Backofen schieben.

** source : répertoire générale des aliments. Table composition REGAL (1995) – Jean Claude Favier, Jaayne Irand-Ripert, Carole Toque, Max Feinberg*