

Fiche Produit : Bulot
Buccinum undatum



Nom, Name, Nombre : Whelk, Buccina, Wellhornschncke,
Bocina

Origine, Origin, Origen : Bretagne, Normandie
Brittany, Normandy

Pièces au Kg, Pieces per Kg 40 – 60 pièces / kg

Conditionnement, Packing : 3 Kg / 6 Kg

D.L.C, Best Before : 3 - 4 jours, 3 – 4 days, 3 -4 dias

Pêche, Harvesting : Toute l'année
Year long, todo el ano, während des ganzen Jahr

Composition* : Protéines 18.1g, Lipides 1.9g, Sodium 289mg, Magnésium 250mg,
Phosphore 161mg, Potassium 230mg, Calcium 92mg, Fer 3.9mg

Recettes

Faire chauffer l'eau à ébullition. Ajouter du sel et du poivre, des herbes aromatiques. Mettre les bulots dans la casserole et attendre l'ébullition puis laisser cuire 10 mn à feux doux. Laisser refroidir et servir nature avec une mayonnaise.

Put salt, pepper and aromatic herbs in a saucepan with boiling water. Plunge the whelks in the pan and wait until the water boils again. Then let it cook 10 minutes over a soft fire. Let it cool down and serve it natural with some mayonnaise.

Wasser mit Salz, Pfeffer und Kräutern zum Kochen bringen. Die Schnecken hinzufügen und 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen.

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