

Fiche Produit : Etrille
Portumus Puber



Nom, Name, Nombre : Velvet Swimming Crab, Schwimmkrabber, Cranchio di Rena, Nicona

Origine, Origin, Origen : Bretagne, Normandie

Pièces au Kg, Pieces per Kg: Taille minimum 5 cm, *minimum size 5 cm*

Conditionnement, Packing : 3 Kg / 5 kg / 10 Kg

D.L.C, Best Before : 4 jours

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

Composition* : Protéines : 20.1g, Lipides 5.2g, Sodium 370mg, Magnésium 48mg, Phosphore 350mg, Potassium 270mg, Calcium 30mg, Fer 1.5mg.

Recettes

Plonger les étrilles dans l'eau froide. Pour 1 kg d'étrilles, ajouter 2 poignées de sel de Guérande. Allumer le feu au maximum. Après ébullition, laisser cuire à feu doux pendant 15 mn.

Plunge the crab in cold water. For 1 kg, add 2 handles of Guérande salt. Light the fire to the maximum. When the water boils again, put the fire down and let it cook during 15 minutes

Krebse in kaltes Wasser tauchen. Pro kg eine Hand voll Meersalz hinzufügen. Aufkochen und 15 Minuten auf kleiner Flamme garen.

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