

Fiche Produit : Homard
Homarus Gammarus



Nom, Name, Nombre : European Lobster – Astice - Hummer - Bogavante

Origine, Origin, Origen : Atlantique Nord Est
North East Atlantic

Taille, Size: 400 – 600 gr / 600 – 800 gr / 800 – 1000 gr / 1 + Kg

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

D.L.C, Best Before : 4 à 5 Jours, 4 – 5 days, 4-5 dias, 4-5 Tage

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

Composition* : Protéines 19.2 g, Lipides 1.1g, Sodium 538 mg, Magnesium 29 mg, Phosphore 183 mg, Potassium 138 mg, Calcium 29 mg, fer 0.3 mg.

Recettes

Homard au naturel : Remplir une casserole d'eau avec du sel, du poivre, des herbes aromatiques, 1/2 verre de vin blanc. Faire bouillir l'eau. Mettre le homard vivant dans l'eau chaude. Laisser cuire à feu doux pendant 10 à 15 mn selon la taille, laisser refroidir. Servir en salade avec une mayonnaise.

Fill a pan with water, salt, pepper, aromatic herbs and half a glass of white wine. Wait until the water boil. Put the lobster in the hot water. Then, let it cook over a soft fire during 10 to 15 minutes according to the size. When cooked, let the lobster cool down. Serve it with mayonnaise and some green salad.

Einen Topf mit Salzwasser füllen, Pfeffer, Kräuter und ein halbes Glas Weißwein hinzufügen. Das Wasser zum Kochen bringen. Den Hummer lebend hinzugeben. Je nach Größe 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Kalten lassen und mit Mayonnaise servieren.

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