

Fiche Produit : Palourde
Ruditapes Philippinarum



Nom, Name, Nombre : Carpet Shell, Vongola, Teppichmuschel, Almeja

Origine, Origin, Origen : Bretagne, Normandie – Royaume Uni

Pièces au Kg, Pieces per Kg :

Très grosses – Extra large	35 - 45 pièces
Grosses - Large	45 - 55 pièces
Moyennes - Medium	55 - 70 pièces

Conditionnement, Packing : 3 Kg / 6 Kg

D.L.C, Best Before : 5 jours

Pêche, Harvesting : Toute l'année

Year long, todo el ano, während des ganzen Jahr

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

Recettes

Palourdes farcies : Laver, faire ouvrir à feu vif, enlever la demi coquille vide, farcir l'autre 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 Carpet shell: after washing put them in a pan on a high heat until the shells open. Remove the empty half of each shell. Stuff the other half with garlic butter. Ingredients: 75g of butter, 2 to 3 garlic cloves, 4 tablespoons of parsley, salt & pepper. Put the stuffed shells under a grill (preheated at 200 ° C) for a few minutes.

Oder gefüllt : Muscheln waschen und bei grosser Flamme kochen bis Sie sich öffnen ; Eine Schalenhälfte enternen ; Die andere mit einer Kräuterbutter füllen ; Dafür folgendes in einer Küchenmaschine mixen : 75g butter, 2 od. 3 Knoblauchzehen, 4 Löffel 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 Irland-Ripert, Carole Toque, Max Feinberg*