

Fiche Produit : Praire
Venus Verrucosa



Nom, Name, Nombre : Clam, Vongola Dura, Venusmuschel, Escupina

Origine, Origin, Origen : Saint Malo, Baie du Mont Saint Michel, St Michel bay, Saint Malo

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 dias, 5 Tage

Pêche, Harvesting : Octobre – Avril, October to April, Octubre – Abril, Oktober – April

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 strain them thoroughly. 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 the grill (preheated at 200 ° C) for a few minutes.

Sie werden roh mit gebuttertem Brot konsumiert. Oder gefüllt : Die Muscheln öffnen und gut abtropfen lassen ; Mit 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 Irand-Ripert, Carole Toque, Max Feinberg*