< retour

Poissonnerie

Coques

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Coques, Palourdes et Praires

Poids moyen : 40g

Mollusque bivalve habitant les fonds sableux et vaseux près des côtes, la coque est facile à ramasser à marée basse. Elles ne jouissent pas d'une aussi grande réputation que les huîtres ou les moules, étant plus fermes et de saveur plus prononcée. La coque a des valves épaisses et arrondies, ornées de plis rayonnants, au nombre variable selon les espèces. La couleur varie de blanchâtre au gris ou roux, avec des bandes ou des marbrures brunes,

rougeâtres, pourpres, roses ou jaunes. La coque possède un gros ligament externe et peut atteindre 1 à 8 cm de long. Sa chair de couleur pâle est maigre.

Elles peuvent remplacer les moules et les palourdes dans la plupart des recettes.

VARIÉTÉS

Traditionnellement, le nom coque désigne l'espèce européenne Cardium edule présente principalement dans la Méditerranée, l'Atlantique et la Baltique. Il existe cependant plusieurs espèces de coques.

Coques normandes :

COMMENT CHOISIR ?

Une coque vivante est fermée hermétiquement ou, si elle est entrouverte, se referme lorsqu'on la frappe.

QUE FAIRE AVEC ?

Les coques se consomment crues ou cuites, chaudes ou froides. Elles sont délicieuses en chaudrée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Les coques fraîches se conservent au réfrigérateur jusqu'à 3 jours dans un contenant recouvert d'un linge humide. Les coques ouvertes (écaillées) se conservent 1 ou 2 jours recouvertes de leur liquide et placées dans un récipient hermétique.

Les coques écaillées se congèlent, placées dans un contenant à congélation et recouvertes de leur jus. Leur durée de conservation est d'environ 3 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
36 kcal	6,80 g	1,00 g	7,70 mg	53,00 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
47,60 mg	0,29 g	34,00 mg	124,00 mg	0,31 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
1,37 mg	15,00 mg	0,50 mg	81,00 µg	0,06 mg

vitamin B2
0,15 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Risoni aux coques et beurre d'herbes [3]

En savoir plus [3]

Bouchées à la reine version marine [4]

En savoir plus [4]

Joue de lotte rôtie, méli-mélo de coquillages, écrasé de pommes de terre au safran [5]

En savoir plus [5]

Rognon de veau aux coques [6]

En savoir plus [6]

Coquillages au grill [7]

En savoir plus [7]

Risotto carnaroli aux coquillages [8]

En savoir plus [8]

Cocotte de coquillages au chorizo [9]

En savoir plus [9]

Petite cocotte de coquillages au vin blanc [10]

En savoir plus [10]

Marmite du pêcheur [11]

En savoir plus [11]

Coques sautées à l'ail et au persil [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15100

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15100

[3] https://www.qooq.com/recipes/risoni-aux-coques-et-beurre-dherbes

[4] https://www.qooq.com/recipes/bouchees-la-reine-version-marine

[5] https://www.qooq.com/recipes/joue-de-lotte-rotie-meli-melo-de-coquillages-ecrase-de-pommes-de-terre-au-safran

[6] https://www.qooq.com/recipes/rognon-de-veau-aux-coques

[7] https://www.qooq.com/recipes/coquillages-au-grill

[8] https://www.qooq.com/recipes/risotto-carnaroli-aux-coquillages

[9] https://www.qooq.com/recipes/cocotte-de-coquillages-au-chorizo

[10] https://www.qooq.com/recipes/petite-cocotte-de-coquillages-au-vin-blanc

[11] https://www.qooq.com/recipes/marmite-du-pecheur

[12] https://www.qooq.com/recipes/coques-sautees-lail-et-au-persil

[13] https://www.qooq.com/ingredients/coques?page=1