



< retour

Poissonnerie

Praires



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Coques, Palourdes et Praires

Poids moyen : 40g

Ces petits coquillages, que l'on compare souvent aux palourdes, se distinguent par leur coquille épaisse et striée et leur chair ferme et savoureuse. Pêchées dans la Manche de septembre à juin, les praires proviennent pour la plupart de la Baie du Mont-Saint-Michel ou de Saint-Malo.

Avant d'ouvrir ou de cuire les mollusques, frotter et laver les coquilles afin d'éliminer toute trace de sable ou de lichen. Éviter de surcuire ces mollusques, car ils durcissent très rapidement.

VARIÉTÉS

Les praires ou vénus (*Venus mercenaria*) ont des valves striées. Les coquilles sont de couleur, de forme et de grosseur variables. Elles ont souvent des teintes de brun, de brun-noir, de gris pâle ou de blanc crayeux.

COMMENT CHOISIR ?

Ces mollusques sont commercialisés frais (en coquille ou décoquillés), cuits, congelés ou en conserve. Sur les étals du poissonnier, assurez-vous que les mollusques soient vivants à l'intérieur de leur coquille. Celle-ci doit être hermétiquement fermée ou se refermer sous la pression du doigt. .

QUE FAIRE AVEC ?

Les petits mollusques peuvent être mangés crus ou cuits; ils sont excellents nature, arrosés de jus de citron. Les gros mollusques étant plus coriaces, on les consomme plus souvent cuits. Ils sont fréquemment hachés et mis dans les sauces et les chaudières. En Italie, on aime préparer les spaghetti alle vongole, un plat typique et délicat. Ces mollusques se marient particulièrement bien avec l'échalote, les tomates, le vin blanc et le thym. On les met dans les trempettes, les sauces, les salades, les croquettes, les vinaigrettes, les paellas, les soufflés, les quiches et les ragoûts. On les farcit et les marine. Les praires peuvent aussi remplacer les autres mollusques (huîtres, moules, pétoncles) dans la plupart des recettes.

COMMENT PRÉPARER ?

Il est indispensable de brosser les coquilles des praires avant de les cuire ! Des algues et des débris de calcaire s'accumulent sur leur coquille et risquent de polluer le jus de cuisson. Les praires fraîches ont coutume de résister à l'ouverture. Pour les aider à s'entrebâiller, cuisez-les à la vapeur à feu doux, pendant quelques minutes. Elles sont prêtes à être utilisées dans toutes les recettes.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les praires fraîches en coquille se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un contenant recouvert d'un linge humide. Les mollusques écaillés frais ou cuits se conservent de 1 à 2 jours. Ces mollusques se congèlent décoquillés, dans un contenant à congélation et recouverts de leur liquide. Leur durée de conservation est d'environ 3 mois. Les cuisiner

sans les décongeler. Ils auront ainsi plus de saveur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La praire est riche en vitamine B12, en potassium et en fer. Sa chair est maigre.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
59 kcal	6,80 g	5,70 g	1,00 g	7,70 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
53,00 mg	47,60 mg	0,29 g	34,00 mg	124,00 mg
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,31 mg	1,37 mg	15,00 mg	0,50 mg	81,00 µg
vitamin B1				
0,06 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Les praires habitent les mers du monde entier; dans l'Atlantique, elles sont disséminées du Labrador au Mexique. Les anthropologues ont découvert des traces de la consommation de praires dans des sites préhistoriques. Certaines espèces sont cultivées.

Bouchées à la reine version marine [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Coquillages au grill [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Marmite du pêcheur [5]

En savoir plus [5]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15311>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15311>

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

[4] <https://www.qooq.com/recipes/coquillages-au-grill>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/marmite-du-pecheur>