



< retour

Poissonnerie

Couteau(x) de mer



Aimez-vous cet ingrédient ?

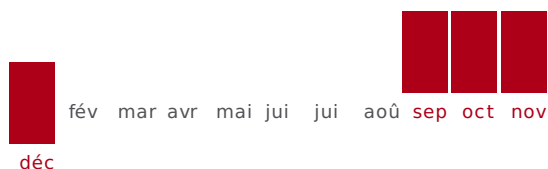
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Couteaux

Poids moyen : 20g

Le couteau de mer ou solen est un mollusque de la famille des lamellibranches avec une coquille constituée de 2 valves symétriques, minces et fragiles de forme rectangulaire.

Le pied de couteau se trouve difficilement sur les étals, mais cela peut néanmoins arriver.

COMMENT CHOISIR ?

Pour savoir si le couteau est frais, les deux bords droits doivent être bien fermés. Il ne faut pratiquement pas voir la chair. Sa base doit être marron foncé mais toujours humide et brillant.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le couteau peut se conserver 12 heures dans de l'eau salée et de nouveau 12 heures dans le réfrigérateur. Attention, il se conserve mal.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
93 kcal	16,50 g	3,71 g	1,41 g	75,20 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
122,00 mg	527,00 mg	0,31 g	112,00 mg	171,00 mg
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,92 mg	8,81 mg	3,15 mg	0,38 mg	30,90 µg
vitamin B1				
0,04 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Joue de lotte rôtie, méli-mélo de coquillages, écrasé de pommes de terre au safran [3]

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

Couteaux jumbo [4]

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

Risotto carnaroli aux coquillages [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Salade de couteaux de mer, quenelles de melon au citron vert, pommes vertes [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Poêlée de couteaux de mer et morilles en persillade d'ail des ours [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15504>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15504>

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

[4] <https://www.qooq.com/recipes/couteaux-jumbo>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-carnaroli-aux-coquillages>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-couteaux-de-mer-quenelles-de-melon-au-citron-vert-pommes-vertes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-couteaux-de-mer-et-morilles-en-persillade-dail-des-ours>