



[< retour](#)

Poissonnerie

Escargot(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Escargots

Poids moyen : 7g

L'escargot est un animal terrestre herbivore logé dans une coquille spiralée; ce mollusque gastéropode est consommé depuis les temps reculés. Il aurait été un des premiers animaux à faire partie de l'alimentation humaine. La chair de l'escargot est plus ou moins ferme et délicate selon les espèces. On fait souvent jeûner les escargots une dizaine de jours avant de les apprêter pour améliorer leur saveur; en Provence, on remplace le jeûne par une diète

spéciale au thym pour en aromatiser la chair.

L'escargot servi brûlant et baignant dans un beurre à l'ail est une entrée classique. Il faut toujours les faire dégorger de leur bave avant de les consommer.

L'escargot de Bourgogne : On consomme principalement l'escargot de Bourgogne ou escargot des vignes (*Helix pomatia*), long de 40 à 45 mm et enroulé dans une coquille brun jaunâtre le plus souvent ornée de 3 à 5 bandes brunes spiralées.

L'escargot petit gris : L'escargot petit gris (*Helix aspersa*), mesure de 25 à 30 mm de long et habite une coquille gris jaunâtre souvent ornée de 1 à 5 bandes interrompues, brun violacé.

COMMENT CHOISIR ?

L'escargot est vendu surgelé, en conserve ou cuisiné. Dans certains pays, dont la France, il est aussi commercialisé vivant.

QUE FAIRE AVEC ?

L'escargot est souvent servi dans une escargotière, une assiette munie de 6 ou 12 petits creux. Il s'apprête de multiples façons: grillé, sauté, cuit en sauce, au court-bouillon, en brochette ou en feuilleté.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'escargot frais, juste décoquillé ou cuisiné se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

L'escargot surgelé peut être gardé au congélateur environ 3 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
82 kcal	16,00 g	2,00 g	1,20 g	250,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
90,00 mg	138,00 mg	0,22 g	57,50 mg	206,00 mg
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A

0,40
mg

2,15
mg

3,50
mg

1,20
mg

30,00
µg

vitamin
B1

0,02
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Du temps des Romains, il était très prisé et on en faisait la culture (héliciculture). De nos jours, la France, l'Algérie et la Turquie sont de grands pays producteurs.

Lieu jaune poêlé, sauce escargot, radis et navets glacés [3]

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

Mini aumonières aux escargots, foie gras et cèpes [4]

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

Tarte aux escargots [5]

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

Escargots au vin blanc [6]

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

Ravioles d'escargots, céleri, crème d'ail et persil [7]

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

Pissaladière d'escargots, tuile de parmesan [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Bar mariné au chorizo et gasteropodes [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Fricassée d'escargots aux champignons de saisons [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Cassolette d'escargots [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15841>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15841>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/lieu-jaune-poele-sauce-escargot-radis-et-navets-glaces>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/mini-aumonieres-aux-escargots-foie-gras-et-cepes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-aux-escargots>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/escargots-au-vin-blanc>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/ravioles-descargots-celeri-creme-dail-et-persil>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/pissaladiere-descargots-tuile-de-parmesan>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/bar-marine-au-chorizo-et-gasteropodes>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/fricassee-descargots-aux-champignons-de-saisons>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/cassolette-descargots>