



< retour

Poissonnerie

Amande de mer



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Coques, Palourdes et Praires

Origine : Nord-ouest atlantique et méditerranée

Famille : Lamellibranches

Poids moyen : 20g

L'amande de mer est un mollusque bivalve, aussi appelé amande marbrée, qui vit dans les fonds sablonneux du nord-ouest atlantique ou de méditerranée. Sa coquille mesure entre 3 et 8 cm, de couleur brune elle est épaisse et ronde. Sa chair ferme possède un goût très prononcé en iode. Également appelée "l'huître du pauvre", elle est de plus en plus

consommée car son prix n'est pas très élevé comparé aux praires et aux coques.

COMMENT CHOISIR ?

Comme tous les coquillages, il faut acheter l'amande de mer avec la coquille fermée ou bien qui se ferme quand on la touche. c'est la garantie qu'elle est encore vivante et donc fraîche.

QUE FAIRE AVEC ?

L'amande de mer se déguste crue, cuite ou en salade.

COMMENT PRÉPARER ?

Il suffit de déposer les amandes de mer dans une casserole et de la faire chauffer pour que les coquilles s'ouvrent. Pour la dégustation, les amandes peuvent se farcir comme des praires, avec une sauce marinière par exemple.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les amandes de mer doivent se consommer dans la journée de l'achat.

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](#)

Amande de mer, purée d'artichaut et jus de sauge [3]

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

Soupe d'amandes de mer [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16304>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16304>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/amande-de-mer-puree-dartichaut-et-jus-de-sauge>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-damandes-de-mer>