



< retour

Poissonnerie

Palourdes



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Coques, Palourdes et Praires

Poids moyen : 65g

La palourde est un mollusque bivalve appartenant à une imposante famille, les Vénéridés, composée d'espèces qui parfois se ressemblent beaucoup. Le mot «palourde» est un générique qui regroupe plusieurs espèces: une même espèce est souvent identifiée par plusieurs noms, ou le même nom désigne plus d'une espèce. Cela crée une certaine confusion, sans conséquence cependant puisque la chair de ces mollusques est très

souvent comparable.

Les palourdes préfèrent les eaux peu profondes; elles s'enfouissent dans les fonds sablonneux ou vaseux à l'aide d'un siphon extensible. Ce siphon permet aussi aux mollusques de se nourrir et d'expulser les déchets lorsqu'ils sont enfoncés dans le sable.

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

La plupart des palourdes ont des coquilles très dures. Le nom quahog, donné à l'espèce *Arctica islandica*, est d'ailleurs dérivé d'un terme algonquin signifiant «coquille dure». Le nom latin de la mactre d'Amérique (*Spisula solidissima*) fait aussi référence à la fermeté de la coquille.

Plusieurs espèces ont des coquilles lisses (la mactre d'Amérique, le couteau), tandis que d'autres, telles 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.

La chair de ces mollusques varie de couleur selon les espèces, allant du blanc crème au gris et à l'orange foncé.

La mye (*Mya arenaria*) : La mye (*Mya arenaria*) atteint 13 cm, mais mesure habituellement de 5 à 7 cm.

Le quahog nordique : Le quahog nordique atteint jusqu'à 13 cm, la palourde américaine (*Mercenaria mercenaria*) jusqu'à 15 cm (leur taille moyenne est de 10 cm).

La mactre d'Amérique : L'une des plus volumineuses, la mactre d'Amérique, peut mesurer jusqu'à 18 cm (sa taille moyenne est d'environ 15 cm cependant).

Les couteaux ou rasoirs (*Ensis spp*) : Les couteaux ou rasoirs (*Ensis spp*) sont minces et allongés. Leur coquille six fois plus longue que large est assez effilée pour couper la peau. La plupart des autres espèces sont cependant de forme elliptique.

Palourde grise : La palourde grise est considérée par les amateurs comme étant la meilleure car elle est délicatement parfumée.

Palourde blanche : La palourde blanche a la particularité d'avoir une coquille non striée, dont la chair est légèrement moins parfumée que la palourde grise.

COMMENT CHOISIR ?

Ces mollusques sont commercialisés frais (en coquille ou décoquillés), cuits, congelés ou en conserve. À l'achat de mollusques en coquille, choisir ceux qui sont vivants. Leur coquille est alors fermée hermétiquement ou, si elle est entrouverte, elle se referme lentement lorsqu'on la frappe. Choisir des mollusques à l'odeur fraîche et douce; écarter ceux qui dégagent une odeur d'ammoniaque.

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. Aux États-Unis, en Nouvelle-Angleterre en particulier, la chaudière de palourdes est une soupe très appréciée. En Italie, on aime préparer le spaghetti alle vongole. 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 palourdes peuvent aussi remplacer les autres mollusques (huîtres, moules, pétoncles) dans la plupart des recettes.

COMMENT PRÉPARER ?

Les pocher ou les cuire à la vapeur ou au four à micro-ondes jusqu'à l'ouverture des coquilles.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les palourdes 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 palourde est riche en vitamine B12, en potassium et en fer. Sa chair est maigre.

calories

59
kcal

protéines

6,80
g

glucide

5,70
g

lipide

1,00
g

magnesium

7,70
mg

calcium



sodium



acides
gras



cholestérol



phosphore



53,00
mg

cuivre

47,60
mg

zinc

0,29
g

saturés

fer

34,00
mg

manganèse

124,00
mg

vitamin A

0,31
mg

vitamin
B1

0,06
mg

1,37
mg

15,00
mg

0,50
mg

81,00
µg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Les palourdes 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 palourdes dans des sites préhistoriques. Certaines espèces sont cultivées.

Linguini alle vongole (pâtes aux palourdes) [3]

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

Paëlla de coquillettes [4]

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

Soupe de saint jacques aux palourdes, plantain et maïs [5]

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

Cassolettes de calamars et palourdes au safran [6]

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

Bouchées à la reine version marine [7]

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

Joue de lotte rôtie, méli-mélo de coquillages, écrasé de pommes de terre au safran [8]

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

Pulmay [9]

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

Coquillages au grill [10]

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

Risotto carnaroli aux coquillages [11]

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

Cocotte de coquillages au chorizo [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15265>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15265>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/linguini-alle-vongole-pates-aux-palourdes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/paella-de-coquillettes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-saint-jacques-aux-palourdes-plantain-et-mais>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/cassolettes-de-calamars-et-palourdes-au-safran>

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

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

[9] <https://www.qooq.com/recipes/pulmay>

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

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

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

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/palourdes?page=1>