

Une grande famille

9 coquillages À LA LOUPE

Comment évoquer la cuisine de la mer sans parler des coquillages ? Frais, légers et super parfumés, ils ont chacun leurs petites spécificités. En voici neuf faciles à préparer. *Par Emma Garboud*



LES PLUS PRISEES

Les moules

Quand en profiter ? Presque toute l'année grâce à une grande diversité de variétés.

Comment les déguster ? Crues (si elles sont ramassées du jour) ou cuites, et à toutes les sauces.



LES PLUS IODÉES

Les huîtres

Quand en profiter ? Les mois en « r » si vous ne les aimez pas laiteuses.

Comment les déguster ? Crues, mais elles peuvent aussi être consommées chaudes, avec un peu de vin blanc et de crème.



LES PLUS LONGS À DÉCOQUILLER

Les bigorneaux

Quand en profiter ? On les trouve sur les étals de septembre à février.

Comment les déguster ? Accompagnés d'une tranche de pain de seigle tartinée de beurre salé, les amateurs en raffolent !



LES PLUS GOÛTUES

Les palourdes

Quand en profiter ? Au printemps. Elles sont moins chères en mai et juin.

Comment les déguster ? Faciles à associer, qu'elles soient cuites avec des pâtes ou dans une soupe de coquillages, ou crues, arrosées de jus de citron.



LES PLUS FRAÎCHES

Les coques

Quand en profiter ? Entre octobre et mai.

Comment les déguster ? Elles s'apprécient cuites, chauffées à feu vif avec un peu de beurre fondu. Attention, il n'est pas conseillé de les conserver plus d'une demi-journée.



LES PLUS ATYPIQUES

Les couteaux

Quand en profiter ? De septembre à décembre.

Comment les déguster ? Ouverts à la poêle puis gratinés au four, on peut les associer à de nombreux légumes comme la courgette ou les épinards.



LES PLUS FACILES À CUISINER

Les praires

Quand en profiter ? De la fin de l'automne au début du printemps.

Comment les déguster ? Crues, cuites dans un bouillon ou sautées, elles accompagnent les pâtes, les pommes de terre ou les salades.



LES PLUS CLASSIQUES

Les bulots

Quand en profiter ? La haute saison s'étend de mars à juillet.

Comment les déguster ? Froids (mais cuits), en apéritif ou en entrée, avec de la mayonnaise. Cuisez-les vous-même avec des épices et des algues.



LES PLUS MÉCONNUES

Les tellines

Quand en profiter ? On les trouve plutôt lors des mois chauds d'été.

Comment les déguster ? Crues, au naturel, ou sautées à la poêle avec de l'ail et du persil. Dans tous les cas, elles doivent dégorger !