

5 patelles :

- les décrocher de la coquille, les laisser dedans, pointe vers le bas pour les remplir
- rajouter ail (1gousse) + un peu d'échalote concassés par dessus + 1 grain de gros sel
- gros sel au fond (pourquoi ?)

Mettez au four pendant 7 minutes , 220

cuisson simple des patelles / berniques (<https://www.fruitsdelamer.com/coquillages/patelles/>)



Préparation à la cuisine

Grattez les petits coquillages sur les coquilles.

Retirez la tête rouge et le tube digestif de vos patelles. Pour cela :

- Prenez un petit couteau de cuisine assez pointu, mais pas trop coupant,
- Tenez le couteau par la lame, avec la pince (index/pouce) comme si vous vouliez retirer un œil à une pomme de terre,
- Enfoncez la pointe du couteau sous la tête de la patelle et tirez sans brusquerie : vous verrez ce long et fin tube rouge sortir.

Avec un peu d'habitude vous constaterez que vous pourrez en retirer à raison d'une toutes les 5 ou 7 secondes ! C'est vraiment le même mouvement que pour l'œil d'une pomme de terre !

Cuisson simple des patelles / berniques

Voici une méthode de cuisson simple des berniques d'après « Berniques grillées Maria » (J.C. Quéro et J.J. Vayne) et mise à ma façon.

Matériel nécessaire à la cuisson

- Un plat creux allant au four, d'une grandeur en rapport avec le nombre de patelles,
- Gros sel,
- Four préchauffé sur 200°C.

Ingrédients pour 4 personnes en entrée

- 48 patelles moyennes,
- 2 gousses d'ail de Lautrec,
- 3 petites échalotes de Roscoff,
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre ou de vin blanc,
- Gros sel,
- 50 g de beurre baratté salé,
- Piment d'Espelette.

Mode de cuisson simple des patelles / berniques

Dans votre plat creux, mettez environ 3 cm de gros sel.

Décollez les patelles de leur coquille mais en les laissant dedans.

Déposez-les pointes en bas dans le lit de sel.

Préparez un mélange avec :

- 2 gousses d'ail épluchées et réduites en purée,
- 2 échalotes petites hachées finement,
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre ou de vin blanc,
- 1/2 cuillerée à café de piment d'Espelette,
- Le beurre.

Mélangez le tout d'une manière homogène et répartissez dans les patelles.

Ajoutez 1 ou 2 grains de gros sel sur chaque patelle suivant goût.

Mettez vos assiettes à chauffer (2 minutes au micro-ondes, puissance maxi).

Mettez au four pendant 7 minutes et servez avec du pain de seigle et beurre salé.

Quelle boisson d'accompagnement servir avec vos patelles / berniques ?

- Un chardonnay,
- Un [pinot gris](#),
- Une eau plate ou gazeuse.