

Palourdes à l'ail et au persil : Recette riche en vitamine B12

Pourquoi choisir les palourdes ?

- Les palourdes sont l'une des sources alimentaires les plus concentrées en vitamine B12 au monde.
- Une portion de 100g couvre largement les besoins journaliers recommandés pour un adulte.
- La vitamine B12 est essentielle pour le métabolisme énergétique, la formation des globules rouges et le bon fonctionnement du système nerveux.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 kg de palourdes fraîches
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 bouquet de persil plat ciselé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 10 cl de vin blanc sec
- Poivre du moulin (sel facultatif, les palourdes étant naturellement salées)

Matériel nécessaire

- Une grande sauteuse ou une cocotte avec couvercle
- Une passoire fine
- Un couteau d'office
- Une planche à découper

Étapes de préparation

- Faites dégorger les palourdes dans de l'eau froide salée pendant 1 heure, puis rincez-les abondamment sous l'eau claire.
- Dans la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'ail doucement sans le laisser colorer.
- Ajoutez les palourdes dans la sauteuse, versez le vin blanc et couvrez immédiatement.
- Laissez cuire à feu vif pendant 3 à 5 minutes, en secouant la sauteuse, jusqu'à ce que toutes les palourdes soient ouvertes.
- Retirez du feu, jetez les palourdes qui ne se seraient pas ouvertes.

- Parsemez généreusement de persil frais, donnez un tour de moulin à poivre et servez immédiatement.

Conseils nutritionnels

- Ne pas trop cuire les palourdes pour conserver leur texture tendre et leurs nutriments.
- Accompagnez ce plat d'une tranche de pain complet pour une absorption optimale des nutriments.
- Consommez ce plat rapidement après préparation pour profiter pleinement de la fraîcheur des produits.