

COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE



SAVOUREZ LE WEEK-END DE L'HUÎTRE

Variez les plaisirs,
redécouvrez les coquillages

17-20 MAI

LOGO CRC

LA SAISON DES DÉGUSTATIONS EST LANCÉE !



Profitez de ce moment exceptionnel pour redécouvrir les huîtres françaises, naturellement riches en nutriments essentiels, Oméga 3 et en vitamines.

Délices aux saveurs iodées, les huîtres sont bonnes pour la santé, crues ou cuites, elles s'accordent aux grandes occasions et aux petits plaisirs.

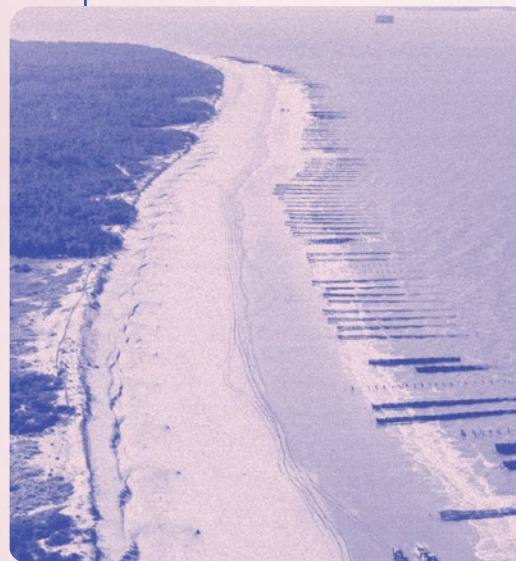
Pour célébrer le week-end de la Pentecôte et la journée européenne de la mer, plongez au cœur du monde des huîtres.

Partez à la rencontre de nos ostréiculteurs locaux et de nos écaillers, sur les marchés, dans les dégustations ou au restaurant, et découvrez ces trésors iodés et les autres belles surprises qu'ils vous réservent !

UN WEEK-END AUX SAVEURS IODÉES

**Savourez l'instant,
redécouvrez
les huîtres**

OSTRÉICULTURE: PASSION ET QUALITÉ



De l'élevage à la dégustation, chaque huître est le fruit d'un travail passionné et attentif.

Les ostréiculteurs, véritables gardiens de la mer, chérissent chaque huître et surveillent soigneusement la qualité de l'eau.

Ces perles de nos littoraux, dotées de saveurs marines uniques, sont ensuite confiées aux commerçants et chefs, qui invitent à leur tour à un voyage gustatif et sensoriel inimitable.

Chaque bouchée d'huître devient alors un hommage à la pureté des mers et des océans, offrant une expérience où respect de l'environnement rime avec plaisir gustatif.





RICHES EN TOUT SAUF EN CALORIES



Les huîtres contiennent :

- **Des vitamines** (A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C).
- **Du fer et du magnésium** pour lutter contre la fatigue et le manque de concentration.
- **Du potassium** pour le bon fonctionnement cardiaque.
- **Du cuivre et du manganèse**, qui, associés au fer, contribuent à la régénération sanguine.
- **Du calcium** pour les os et le bon fonctionnement des cellules.
- **Du sélénium** pour ralentir le vieillissement des tissus artériels.
- **Des protéines de haute qualité** : Oméga 3, phosphore, sodium, fluor et iode.

Découvrez des recettes originales et régaliez-vous en dégustant l'huître sous toutes ses formes !



CRUES, CUITES, SEULES OU ACCOMPAGNÉES...



LE PETIT QUIZ

DES HÙÎTRES

1 Quel est l'apport calorique pour 100 g d'huîtres ?

- a) 70 calories
- b) 239 calories
- c) 515 calories

2 Combien existe-t-il de types d'huîtres en France ?

- a) 2 types
- b) 4 types
- c) 7 types

3 Qui contrôle la qualité des huîtres françaises ?

- a) le gouvernement
- b) les scientifiques
- c) les ostréiculteurs

4 Quelle est la durée moyenne d'élevage d'une huître ?

- a) 6 à 12 mois
- b) 2 à 4 ans
- c) + de 10 ans

5 Quand peut-on déguster des huîtres françaises ?

- a) l'été
- b) l'hiver
- c) toute l'année

Découvrez les réponses

1 a) Tonique et gorgée de nutriments essentiels, l'huître est riche en tout sauf en calories.
2 a) Il existe 2 types d'huîtres en France : l'huître plate et l'huître creuse.
3 c) Bien qu'elles se reproduisent l'été, les huîtres peuvent être consommées sans modération tout au long de l'année.

4 a) Les trois – Pour s'assurer de la qualité du produit mis sur le marché, en France, la qualité sanitaire des coquillages est très suivie.

LES CONSEILS PRATIQUES

DE L'ÉCAILLER

Si les huîtres françaises peuvent être consommées toute l'année, nos experts vous donnent quelques conseils pour en profiter dans les meilleures conditions possibles.

Pensez à ouvrir les huîtres une demi-heure avant de les servir.

Une fois ouvertes, libérez-les de l'eau de mer qu'elles contiennent et laissez-les reposer. Naturellement, elles renouvelleront une seconde eau pour des saveurs plus fraîches et plus goûteuses.

Apéritif ou Entrée :

Quantité recommandée :

9 à 12 huîtres par personne.

Taille : Privilégiez des huîtres de petite taille, pleines de saveurs, telles que les n°5.

Dégustation Nature :

Quantité recommandée :

6 à 12 huîtres par personne.

Taille : Optez pour des huîtres de calibres moyens, parfaites sans préparation, soit des n°2, 3 ou 4.

Recettes Cuisinées :

Quantité recommandée :

6 huîtres par personne.

Taille : Choisissez des huîtres plus grosses, résistantes à la cuisson, idéalement des n°1 ou 2.



Apprenez à les ouvrir ici

CRC

Normandie-Hauts-de-France

CRC

Bretagne Nord

CRC

Bretagne Sud

CRC

Pays de la Loire

CRC

Charente-Maritime

CRC

Arcachon-Aquitaine

CRC

Méditerranée

LES RÉGIONS DE PRODUCTION FRANÇAISES

CRC: Comité Régional de la Conchyliculture

CNC: Comité National de la Conchyliculture

Les coquillages : merveilles de nos côtes

Représentée par sept comités en région (CRC) et un comité national à Paris (CNC), la conchyliculture française est **une filière dynamique, unissant tradition et innovation** pour offrir des produits de qualité supérieure aux consommateurs en France et à l'international.



Variez les plaisirs,
redécouvrez
les coquillages
coquillages.com



Cofinancé par
l'Union européenne


MINISTÈRE
DE LA TRANSITION
ÉCOLOGIQUE
ET DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES
*Liberté
Égalité
Fraternité*

