

# L'huître, un trésor de saveur et de santé

Roger Castell

L'huître, produite le long des côtes de l'Atlantique et de la mer du Nord, est très consommée lors des fêtes, mais sa valeur dépasse largement le simple intérêt festif et convivial.

## 1 – Pour mieux connaître ce fruit de mer<sup>1</sup>



Consommée depuis la préhistoire, l'huître sauvage a été remplacée après l'épidémie de 1920, par l'huître creuse "portugaise", puis en 1970, par une sœur japonaise. Actuellement, on commercialise 2 variétés : les plates (*Ostrea edulis*) dans le Finistère et les creuses (*Crassostrea gigas*).



La France est le 3<sup>ème</sup> troisième producteur mondial d'huîtres derrière le Japon et la Corée. Chacune des 7 régions ostréicoles possède un goût de terroir selon la salinité de l'eau et la variété des planctons.



- La "Saint-Vaast-la Hougue" de Normandie, est réputée pour son goût de noisette.
- La cancale, la plus célèbre, est très oxygénée par le brassage des marées de la baie du Mont-Saint-Michel. Sa richesse (protéines, oligo-éléments) est exceptionnelle.
- La bélone au goût sauvage, ne représente qu'une faible part de la production.
- Les huîtres de Quiberon, de Ré et de Vendée ont un goût fin et savoureux.
- La Marennes-Oléron a un goût iodé et une couleur verte liée à la présence de l'algue navicula.
- L'arcachon est une huître charnue, à l'arôme soutenu.
- La bouzigues, la plus méridionale (proche de Sète), a la chair délicate et un goût iodé typé.

## 2 – Intérêt nutritionnel

L'huître est un aliment idéal pour un régime de santé en raison de ses nombreuses qualités<sup>2</sup>.

- D'abord, elle a peu de calories mais est riche en oméga-3 nécessaires à la santé cardiovasculaire ;
- Ensuite, la richesse en vitamines est bonne, surtout celles du groupe B, dont la rare et précieuse vitamine B 12 (essentielle au renouvellement cellulaire et au bon fonctionnement du système nerveux) ;
- Enfin, l'abondance d'oligo-éléments est exceptionnelle, notamment l'iode et le zinc, indispensables à l'organisme (hormone et immunité). Le manque d'iode peut engendrer une hypothyroïdie (fatigue, dépression) et la carence en zinc (qui augmente avec l'âge), peut perturber 2 organes importants : le pancréas et la prostate. Il est donc sage de faire souvent des cures d'huîtres, en choisissant la qualité.

Quant aux protéines, elles sont d'excellente qualité et elles bénéficient en plus, de la consommation crue, qui permet de profiter au maximum, de toutes leurs qualités.

## 3 – De la production à la consommation

La production se fait en 3 étapes : captage, élevage, affinage.

- **Le captage des larves.** Trois fois par an, l'huître pond des larves minuscules de 1/10<sup>ème</sup> de millimètre, qui vont errer à la recherche d'un endroit pour se fixer. Pour capter ces larves, l'ostréiculteur pose des collecteurs : coquilles, tuiles romaines
- **L'élevage du naissain** (nom de la larve fixée). Au bout de 9 mois, il mesure 2 à 4 cm, et l'ostréiculteur les détache du collecteur, pour les élever jusqu'à 18 mois, pour augmenter le poids, dans des parcs en eaux profondes, sur tables ou sur cordes.
- **L'affinage donne enfin le goût de terroir.** L'huître est mise dans des lieux riches en plancton (estuaire, bassin). Avant la récolte, l'huître est retrempee, pour éliminer le sable.



### La consommation se déroule en 3 étapes



**Choisir.** Creuse ou plate, l'huître se consomme surtout de septembre à fin avril (mois en R). L'huître fraîche est toujours bien fermée et la n°2 est plus grosse que la n°3.

**Ouvrir.** Avec un couteau à lame courte et solide, l'huître s'ouvre sans danger.

**Déguster.** N'oubliez pas de croquer l'huître (nature ou avec du citron) pour assimiler d'abord sa Vie !

### Des gestes simples pour ouvrir les huîtres sans danger



1 – Prendre un couteau spécial. 2 - Enfoncer la lame au 2/3



3 – Couper le muscle. 4 – Soulever et enlever la coquille.

## 4 – Savourez en toute sécurité.

Entre le naissain et l'huître bonne à déguster, s'écoulent 4 années de soins et de travail qui dépendent du professionnel et de la qualité des eaux. La sécurité sanitaire est garantie par un dispositif de contrôle sérieux, depuis l'analyse des eaux marines jusqu'à la vente au détail du produit. **Le consommateur peut donc se régaler en toute tranquillité avec cet aliment de haute qualité gustative et nutritionnelle.**

<sup>1</sup> Dr Pierre Dukan : Dictionnaire de diététique et de nutrition, édition France Loisirs, p. 153-154.

<sup>2</sup> Roger Gachet : Tout savoir sur les huîtres, France Europe Editions, 272 pages, 2007, 19 €.