



L'huître de Normandie, Bien dans sa coquille car bien dans notre assiette : voici un aliment qui a tout bon !



Vous l'aimez pour son goût de pleine mer et pour tous les souvenirs de belles vacances passées sur les côtes normandes qu'elle vous remet en tête...

... Agon-Coutainville, Saint-Vaast-la-Hougue, Isigny-sur-Mer...

Si l'eau n'a pas de mémoire, l'huître en belle assiettée est par contre, généreuse en évocations iodées ! Bref... N'hésitez pas à ouvrir sa coquille. Si elle réjouit votre palais, elle renferme aussi de bien bonnes choses... C'est une gourmandise riche en antioxydants, en vitamines et, qui plus est, super light côté calories !

Sachez que le plaisir de l'huître peut également s'accompagner d'arguments raisonnés...

Tout d'abord, l'huître est naturellement riche en vitamines. Sa **teneur en vitamine C** est même **exceptionnelle** pour le règne animal. L'huître contient plus de vitamines (toutes

vitamines confondues) que le poisson qui, lui-même, en offre plus que la viande. On considère qu'au niveau protéique, une dizaine d'huîtres équivaut à un steak de 100 grammes. L'huître abonde **en protéines de bonne qualité, pour peu de calories et de matière grasse**. (2 à 3 % uniquement). Connue pour sa teneur importante en zinc et en iode, elle est généreuse en sélénium (aux **vertus anti-oxydantes**), en manganèse et en acide folique... Ce à quoi il faut ajouter le **calcium**, le **magnésium**, le **potassium**, le **phosphore**, le **fluor** et le **cuivre** ! 100 g d'huîtres (l'équivalent de 8 huîtres) contiennent autant de calcium qu'un produit laitier, et autant de magnésium qu'une tranche de pain complet. Il convient aussi de noter la présence de phosphore et de fer (des **agents naturels antifatigues et antidépresseurs**), de cuivre (qui **renforce l'assimilation du fer et contribue à lutter contre les radicaux libres**). En manger 100 g couvre nos besoins journaliers en zinc (**protection du système immunitaire**) et nous apporte **deux fois plus de fer que la même quantité de viande**.

Pour donner une dernière touche à ce portrait nutritionnel épatant, il convient de tordre le cou à deux légendes : la première prétend que l'huître est un aliment gras, la seconde insiste sur son taux élevé de sel.

“ pleine mer,
pleine saveur ”

Contact Presse

Michèle Fréné - Elsa Burnel

Agence Michèle Fréné Conseil

5, rue des Mazurettes - 14000 Caen

Tél : 02 31 75 31 00 - Fax : 02 31 73 43 43

mfc@michele-frene-conseil.fr

Pour le Comité Régional de Conchyliculture Normandie - Mer du Nord

35, rue du Littoral - 50560 Gouville-sur-Mer / Tél : 02 33 76 80 40

src.normandie@wanadoo.fr / <http://www.huitre-normandie.com>





Une fois pour toutes, l'**huître n'est pas grasse**, du moins pas au sens nutritionnel du terme. En effet, elle ne contient que 2 à 3% de matière grasse. Alors, d'où vient cette erreur d'appréciation ? Tout simplement d'un abus de langage qui associe l'adjectif « gras » à la notion de « charnu ». Il y a là un parallèle évident avec le vocabulaire de l'œnologie, pour qui « gras » désigne l'onctuosité d'un vin, et non pas sa teneur en matière grasse. C'est aussi une référence à la teinte laiteuse des huîtres de mai à août (en Normandien uniquement juillet / août), en période de reproduction, quand elles se chargent en glycogène. Le glycogène n'est d'ailleurs pas une graisse, mais un sucre (directement assimilable par l'organisme humain).

L'huître n'est pas non plus riche en sel, c'est l'eau de mer qu'elle contient qui est salée. Voilà

pourquoi il est conseillé de jeter la première, voire la deuxième eau.

Très facile à digérer, elle possède en outre des qualités apéritives, car activant la sécrétion des sucs digestifs. **C'est donc un aliment nutritionnellement aux atouts considérables !**

Sa consommation est particulièrement recommandée aux enfants et aux adolescents, aux femmes enceintes ou allaitantes, aux sportifs(1), mais aussi aux personnes âgées qui peuvent manquer de calcium ou connaître un faible appétit(2).

De bien bonnes choses sous cette coquille... Mais c'est aussi, et surtout, un régal apprécié des gourmets pour sa saveur et sa texture inimitables...

COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE L'HUITRE de NORMANDIE			
Élevée en pleine mer, soumise au cycle des saisons, l'huître est un être vivant dont la composition peut varier selon l'époque de l'année. Les valeurs suivantes sont donc des valeurs moyennes données à titre indicatif.			
Eau	83,3 g	Protides	8,6 g
Énergie	280 Kjoules (66 Kcal.)	Lipides	1,7 g
		Glucides (glycogène)	4 g
		Cholestérol	20,3 mg
MINÉRAUX		VITAMINES	
Calcium	78 mg	Vitamine A	14,2 µg
Fer	2,1 mg	B1	0,04 mg
Cuivre	1,4 mg	B2	0,15 mg
Iode	101 µg	B6	0,10 mg
Magnésium	72 mg	B12	28,56 µg
Manganèse	0,6 mg	PP	1,95 mg
Phosphore	95 mg	C	8 mg
Sélénium	29 µg	E	1,21 mg
Sodium	470 mg	Acide folique	0,0037mg
Potassium	215 mg		
Composition moyenne indicative pour 100 grammes de chair fraîche, soit environ 8 huîtres. Source : Projet « Composition nutritionnelle des produits aquatiques » Nutraqua.com			

(1) Institut Régional du Bien-être de la Médecine et du Sport Santé / Nord-Pas de Calais

(2) JOUZIER, in Bulletin de la Société de Pharmacie de Bordeaux, n° 137, 1998. Laboratoire de Biochimie pharmaceutique, Université Victor-Segalen Bordeaux

Contact Presse

Michèle Fréné - Elsa Burnel

Agence Michèle Fréné Conseil

5, rue des Mazurettes - 14000 Caen

Tél : 02 31 75 31 00 - Fax : 02 31 73 43 43

mfc@michele-frene-conseil.fr

Pour le Comité Régional de Conchyliculture Normandie - Mer du Nord

35, rue du Littoral - 50560 Gouville-sur-Mer / Tél : 02 33 76 80 40

src.normandie@wanadoo.fr / <http://www.huitre-normandie.com>

