



Communiqué de presse
29 mars 2016

Pour avoir un moral au beau fixe à la sortie de l'hiver, un seul réflexe : l'huître de Normandie et ses qualités nutritionnelles !

Quoi de mieux pour recharger ses batteries au début du printemps que de déguster des huîtres de Normandie ? Grâce à leurs vertus nutritionnelles, ces trésors des côtes normandes sont des réels partenaires santé. Le Comité Régional de Conchyliculture Normandie - Mer du Nord propose une recette simple et savoureuse pour revigorer son corps avec ce supplément de tonicité.

Elevée en pleine mer sur toute la côte normande, l'huître de Normandie cumule de nombreuses qualités nutritionnelles dont nous avons besoin quotidiennement telles que le cuivre, le zinc, le sélénium et de nombreuses vitamines (B1, B2, B3, B12, D, A, E). Toutes ces qualités nutritives permettent d'aborder le printemps en pleine forme !

Iodée, musclée et vitaminée, l'huître de Normandie est un vrai cocktail de bien-être pour la santé. Avec sa large palette de minéraux et d'oligo-éléments, elle participe parfaitement à une alimentation saine et équilibrée.

Goût unique et fraîcheur incontestable : plein feu sur les 4 grands crus des huîtres Normandes

Une subtile note de
noisette pour celles de
Saint-Vaast-La-Hougue

Une chair douce et
croquante pour les huîtres
de la Baie des Veys (Isigny-
sur-Mer et Utah Beach)



Une tonicité gustative à travers
celles de la Côte de Nacre

Une coquille claire et un goût corsé
pour les huîtres de la Côte Ouest de
la Manche

Contacts presse : Agence Scenarii
Vincent DEBAS : 01.40.22.66.42 - vdebas@scenarii.fr
Jihane TERETAL : 01.40.22.66.45 - jteretal@scenarii.fr

Recettes et informations ;
<http://www.huitres-normandie.com>
mais aussi sur [Facebook](#) et [Twitter](#)

Notre recette : une entrée légère, originale et savoureuse !

Huître en Pana cotta et son espuma de citron

Pour 3 personnes

Recette proposée par
le Comité Régional de Conchyliculture

Ingrédients :

- 150 GR D'HUÎTRES DE NORMANDIE
- 20 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 1 GOUSSE D'AIL
- 2 FEUILLES DE GÉLATINE

Dans une casserole, porter à ébullition la crème. Oter du feu et placer l'ail pelé et écrasé dans la crème. Couvrir et laisser infuser au moins 10 min. Ouvrir les huîtres

Espuma de citron

Ingrédients :

- 10 CL DE CRÈME LIQUIDE
- JUS DE CITRON
- 2 GOUTTES DE COLORANT JAUNE

Mélanger la crème, le citron et le colorant jaune. Assaisonner avec le sel et le poivre. Verser dans un siphon ; Fermer, retourner et insérer une capsule de gaz. Agiter et placer au frigo au moins 1 heure.

et les pocher. En laisser 3 en suspend et mixer la chair des autres. Réserver. Filtrer la crème et ajouter la gélatine. Remettre le tout dans une casserole et porter 30 sec. à ébullition. Oter du feu. Joindre les huîtres mixées à la crème délicatement en soulevant la masse comme pour des blancs en neige.

Ajouter l'espuma de citron sur les verres refroidis et agrémenter de zeste de citron finement haché et de quelques baies roses.



Un plaisir gourmand tout au long de l'année

De janvier à décembre, les huîtres de Normandie se dégustent à volonté aussi bien chaude que froide sans occasion particulières à part le plaisir de les partager en famille ou entre amis. Elles se trouvent chez les poissonniers et sur les marchés partout en France mais aussi directement chez les ostréiculteurs normands.



Contacts presse : Agence Scenarii

Vincent DEBAS : 01.40.22.66.42 - vdebas@scenarii.fr

Jihane TERETAL : 01.40.22.66.45 - jteretal@scenarii.fr

Recettes et informations ;

<http://www.huitres-normandie.com>

mais aussi sur [Facebook](#) et [Twitter](#)