



Les huîtres, c'est bon !

Mange des huîtres pour le plaisir ! Tu pourras même y trouver des goûts différents en fonction de l'endroit d'où elles viennent. Elles sont également excellentes pour la santé !



UNE PÊCHE D'ENFER

Riche... en protéines !

Dans 100 grammes d'huître (sans les coquilles !), on trouve plus de 10 grammes de protéines de première qualité, très peu de graisses et de sucre. L'huître contient également une ribambelle de vitamines et de sels minéraux.

Pour couvrir ses besoins nutritionnels, un adulte devrait manger 20 douzaines d'huîtres par jour. Ça fait quand même 240 huîtres !

À la fin du XIX siècle, les médecins recommandaient à certains de leurs patients, affaiblis par une maladie ou l'épuisement, de ne manger que des huîtres pendant plusieurs semaines. L'histoire dit que ces gens se trouvaient en pleine forme après ce traitement. Aujourd'hui, les médecins ont perdu l'habitude de prescrire des produits de la mer pour guérir, mais l'huître n'en est pas moins bonne, bien au contraire !



À la noisette !

Les huîtres du Bassin prennent un goût différent selon l'endroit où elles sont élevées. Les amateurs d'huîtres ne tarissent pas d'éloges et certains sont capables de deviner d'où elles viennent. Alors, goût de noisette, d'amande, de vase ou simplement salé, à toi de voir !



Le plus souvent, les huîtres sont consommées crues. On peut les assaisonner d'un jus de citron ou d'une sauce à base de vinaigre et d'échalote. N'oublie pas les tartines de pain de seigle beurrées !

PETITE RECETTE !

Faire ouvrir les huîtres sur une bonne braise de barbecue ou de feu de cheminée. Lorsque la coquille s'ouvre, elles sont cuites. Enlever le couvercle, mettre un petit morceau de beurre et déguster... Bon appétit ! Attention, la coquille est très chaude !

OUVRIR UNE HUÎTRE

Ouvrir une huître, ce n'est pas si difficile, mais c'est un peu dangereux. Demande à tes parents de le faire, ça vaut mieux. Il faut tout d'abord caler l'huître dans le creux de sa main et insérer le couteau spécial aux deux tiers de la coquille : c'est là que se trouve le muscle.



En ramenant la pointe de la lame vers soi, on tranche le muscle. Il n'y a plus qu'à séparer les coquilles, vider la première eau (l'huître en relâchera une deuxième, bien meilleure) et se régaler...