

## LES PRODUITS DE LA MER ET DES RIVIÈRES

### L'huître de Normandie

#### Présentation du produit

La Normandie est la première région productrice d'huîtres en Europe. Leur élevage s'appelle l'ostréiculture. L'huître de Normandie est élevée en pleine mer. Elle bénéficie des plus grandes marées d'Europe et d'un très fort brassage des eaux, raison de son goût sauvage et iodé.

L'huître est un coquillage (de la classe des bivalves) qui arrive bébé en Normandie. Pour qu'elle grandisse, on la met dans une poche en grillage à la mer. Pendant 3 ans, l'ostréiculteur sépare, pèse et nettoie les huîtres. Lorsqu'elles sont assez grosses, les huîtres sont mises dans des bourriches pour être vendues.

#### Nutrition

Comme beaucoup de coquillages, l'huître est un aliment complet et tonique, doté de vitamines et minéraux excellents pour la santé. Par exemple, elle est riche en magnésium, un minéral qui



aide à lutter contre la fatigue. De plus, les huîtres ne contiennent que 2 % de matières grasses, et donc apportent très peu de calories : 75 kilocalories environ pour huit huîtres (soit six fois moins que le foie gras !).

#### Qualité

Actuellement, les huîtres de Normandie bénéficient d'une marque collective mais les ostréiculteurs travaillent ensemble pour mettre en place une démarche de qualité : l'IGP, qui signifie Indication Géographique Protégée.



Pour tout savoir sur la pêche, rendez-vous sur [www.nfm.fr](http://www.nfm.fr) (il y a une rubrique enfants !).