

LES PRODUITS DE LA MER ET DES RIVIÈRES

L'huître de Normandie

Présentation du produit

L'histoire des huîtres de Normandie s'écrit depuis plus de 2 000 ans. Les archéologues ont pu prouver leur présence dès le 1^{er} siècle. Pêchées en mer ou à pied, abondamment commercialisées, cuisinées, elles sont fortement ancrées dans la culture et les traditions normandes. Les huîtres appartiennent à la classe des bivalves (coquillages à deux coquilles). Leur élevage s'appelle l'ostréiculture. Depuis l'élevage surélevé sur table introduit dans les années 1960, la Normandie a connu une forte expansion de son activité ostréicole jusqu'à devenir la première région productrice d'huîtres de France et d'Europe. Encore aujourd'hui, de nombreuses familles, de génération en génération, perpétuent l'histoire de l'huître de Normandie.



Nutrition

L'huître est un cocktail de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments puisés dans la mer. Ainsi, l'huître est un coquillage riche en magnésium, un minéral



qui aide à lutter contre la fatigue. De plus, huit huîtres couvrent nos besoins journaliers en zinc et nous apportent deux fois plus de fer que 100 grammes de viande. L'huître est aussi riche en sélénium et en acide folique. 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 !).

L'ostréiculture

L'huître de Normandie est élevée sur l'estran (zone qui se découvre entre la pleine mer et la basse mer). Elle bénéficie des plus grandes marées d'Europe et d'un très fort brassage des eaux, raison de son goût sauvage et iodé. Après l'implantation des naissains, la pousse a d'abord lieu sur la partie du littoral qui ne se découvre qu'aux grandes

marées, jusqu'à environ 30 mois. Les petites huîtres sont disposées dans des « poches », fixées sur des tables. Plus d'un milliard de litres d'eau traversent quotidiennement les branchies des huîtres en leur procurant le plancton nourricier. 2 mois avant l'expédition, les huîtres sont remontées sur la partie haute de l'estran. Couvertes et découvertes par la marée deux fois par jour, elles s'ouvrent et se referment. C'est cette « gymnastique » naturelle qui donne à la chair de l'huître de Normandie sa texture et son goût remarquables.

Qualité

Actuellement, les huîtres de Normandie bénéficient d'une marque collective et d'une IGP (indication géographique protégée) en cours de reconnaissance.

Pour tout savoir sur la conchyliculture, rendez-vous sur www.huitres-normandie.com

Source : Comité régional conchyliculture.

Télécharge d'autres fiches sur les produits de Normandie, des recettes et bien d'autres surprises sur www.normandie-gourmande.fr (rubrique « Malle aux trésors »).