

## Les Coquillages

### Présentation du produit

La Normandie est la première région de pêche de coquillages de France ! Les coquillages appartiennent à la famille des mollusques, animaux dont le corps mou est protégé par une coquille. Bulots, praires, amandes de mer, coquilles Saint-Jacques, moules sauvages et pétoncles sont débarqués chaque jour sur les côtes normandes. Le bulot se pêche au casier, un peu à la façon des crustacés. Les pétoncles sont pêchés au chalut. Les autres à l'aide de dragues (un engin traîné sur le fond par le bateau et qui ratisse les coquillages).



### Nutrition

Les coquillages contiennent très peu de lipides et de glucides. Mais ils contiennent d'excellentes protéines pour la construction des cellules, ainsi que des vitamines, des acides gras Oméga 3, bons pour le cœur, et des oligoéléments (fer, iode, magnésium, sélénium, phosphore) qui participent à ta croissance et à ta santé. Par exemple, le fer est un minéral qui permet le transport de l'oxygène respiré des poumons vers le cœur.

### Qualité

Sur les étals, tu verras une étiquette « Moules de Barfleur ». Elle est apposée sur

les moules ayant été dessablées et contrôlées pour s'assurer qu'elles contiennent une quantité de chair suffisante. À Granville, un étiquetage est apposé sur les plus beaux bulots débarqués et vendus sous la criée, de manière à faire connaître leur origine : les Bulots de la Baie de Granville. Au moment de l'achat, il est important de s'assurer que les coquillages sont vivants. Pour cela, il suffit de tapoter la coquille des bivalves, elle doit se refermer rapidement. Pour les bulots, il suffit de regarder si le pied est bien mobile.

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

Source : Normandie Fraîcheur Mer.

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