

## Les crustacés

### Présentation du produit

Les fonds marins normands sont propices aux crustacés (des animaux marins recouverts d'une carapace) : le homard, le tourteau, l'araignée de mer, l'étrille et les crevettes (dont la crevette rose, appelée bouquet). Certains crustacés se déplacent en marchant sur le fond (homards, crabes), d'autres en nageant (crevettes). Ils affectionnent en particulier les zones rocheuses où ils trouvent leurs abris dans les creux. Ils sont surtout carnivores et se nourrissent de poissons, de mollusques ou d'autres crustacés. Les homards sont pêchés à l'aide de casiers, tout comme les tourteaux, les araignées et les étrilles. Ils sont attirés par un appât de poissons morts et entrent dedans. La crevette est pêchée au chalut, comme parfois l'araignée (ainsi qu'au filet).

### Nutrition

Peu caloriques, les crustacés contiennent très peu de lipides et de glucides. Ils contiennent d'excellentes protéines qui aident à la construction des cellules, des vitamines qui aident à produire



de l'énergie, des Omega 3 bons pour le cœur et des oligoéléments (magnésium, phosphore) qui stimulent les muscles et le système nerveux. Pour profiter de ces qualités nutritionnelles, il est conseillé d'acheter les crustacés bien vivants et de les consommer rapidement.

### Qualité

On entend souvent parler du homard breton. Pourtant,

il provient bien souvent des côtes normandes ! Les pêcheurs normands s'appliquent aujourd'hui à rétablir cette vérité en apposant sur les pinces de leurs homards un élastique avec l'indication « Normandie Fraîcheur Mer ». Cet élastique atteste également de qualités particulières : le homard a bien toutes ses pattes et est très vivace.

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 »).