



## Quelques conseils pour bien choisir et consommer les huîtres

Informations tirées du livre *Les huîtres. 60 clés pour comprendre*

# 6

# étapes pour

## BIEN CHOISIR ET CONSOMMER SES HUÎTRES

### 1. Choisir la bonne huître en fonction de ses goûts

Une huître « de claire » a subi un affinage d'au moins 28 jours dans des bassins creusés dans l'argile, ce qui la rend légèrement moins salée et, généralement, plus charnue que l'huître « de pleine mer ».

Elle est dite « fine » quand son indice de chair est compris entre 6,5 et 10.

Elle est « spéciale » lorsque cet indice dépasse 10,5.

### 2. Choisir la taille des huîtres

Les huîtres sont numérotées de 0 à 5. Plus le numéro est petit, plus le calibre de l'huître est gros !

### 3. Consommer les huîtres à la bonne période

On dit qu'il faut consommer les huîtres uniquement pendant les mois en « R ». Cette tradition nous vient du Moyen-Âge : la haute société faisait apporter des huîtres plates du littoral à la capitale. Mais sans camion frigorifique, mieux valait éviter de les transporter en période de fortes chaleurs, de mai à août (les mois sans « R »).

Aujourd'hui, les huîtres peuvent se consommer à toute période de l'année. Toutefois, l'été, le goût de l'huître change. Elle est laiteuse, pleine d'un liquide blanchâtre que beaucoup trouvent écœurant.

### 4. Ouvrir ses huîtres, sans se blesser !

Chaque année, quelque 2 000 blessures survenues lors de l'ouverture d'huîtres nécessiteraient un passage aux Urgences... Pourtant, une méthode existe pour les ouvrir, sans se blesser !

> Si l'on est droitier, saisir l'huître dans la main gauche, éventuellement protégée d'un torchon, charnière vers soi.

> Localiser la jonction des deux valves.

> Y faufler la pointe du couteau à huîtres, sans jamais forcer, à une latitude correspondant aux deux tiers de la longueur de la coquille (en partant de la charnière).

> Il n'y a alors plus qu'à trancher et... Sésame, ouvre-toi.

> D'un mouvement latéral de la lame, décoller la chair éventuellement restée sur la valve supérieur.

### 5. Bien conserver les huîtres

Après avoir entamé une bourriche, remplacez soigneusement le couvercle et coiffez-le d'un poids. Ne stockez jamais des huîtres dans un sac plastique !

### 6. Apprécier les bienfaits nutritionnels des huîtres

L'huître est source de sélénium, de calcium, d'iode, de phosphore, de cuivre et de zinc.

Elle est également riche en fer et contient une forte concentration de vitamine B2 et vitamine A mais aussi des vitamines B3, B5, B12.

De plus, l'huître est un aliment « maigre » : pauvre en lipide, elle contient en moyenne seulement 70 calories (pour cent grammes de chair), soit 20 fois moins que la même quantité de saumon ou de poulet !