

les huîtres.

Les huîtres, ces perles des mers

Produit unique du terroir maritime, aux **atouts nutritionnels inégalés**, les huîtres offrent leur **raffinement naturel** pour des **moments gourmands d'exception**. Riches en saveurs, elles séduisent les amateurs d'authenticité autant qu'elles peuvent susciter une créativité culinaire à toute épreuve. **Tout le goût de la mer à l'état pur !**



Une vie intense sous le manteau

C'est grâce à son muscle adducteur que l'huître s'ouvre et se ferme. Il lui permet de se protéger des prédateurs et de maintenir sa coquille fermée hors de l'eau. Comme nous, l'huître possède un cœur, un foie, deux reins et un circuit de circulation sanguine (*invisible, car son sang est incolore*).

En revanche, l'huître ne possède pas de système nerveux central. Le cœur envoie le sang vers les branchies où il s'enrichit d'oxygène. Le foie entoure l'estomac et a une fonction digestive. Des palpes entourent la bouche et lui redirigent la nourriture. L'huître s'abrite sous un tissu conjonctif qui forme un manteau en plusieurs lobes.

Chaque lobe du manteau est bordé de trois bourrelets. Le premier sécrète le carbonate de calcium dont est faite la coquille. Le deuxième est un palpeur sensoriel : en se rétractant sous la pointe du couteau, il donne la preuve que l'huître est bien vivante.

Le troisième forme une cavité pour les branchies. **L'huître, comme tous les bivalves, est un coquillage filtreur. Son alimentation résulte de deux actions : le pompage et la filtration.** L'huître pompe et filtre l'eau de mer pour capter les particules nécessaires à son alimentation et l'oxygène nécessaire à sa respiration.

L'huître hermaphrodite

Elle change de sexe chaque saison ou après chaque émission de semence.

La première année femelle, puis tour à tour mâle et femelle, l'huître se reproduit l'été, durant « les mois sans R », à raison de trois pontes. C'est à cette période que l'huître peut être laiteuse. L'huître plate est vivipare : la fécondation des œufs s'effectue à l'abri de la coquille. L'huître creuse, quant à elle, est ovipare et expulse ses œufs non fécondés (*gamètes*) dans le milieu marin. Seulement une dizaine d'œufs sur 23 à 40 millions, après la fécondation au gré des courants, donnera naissance à une huître.

Le saviez-vous ?

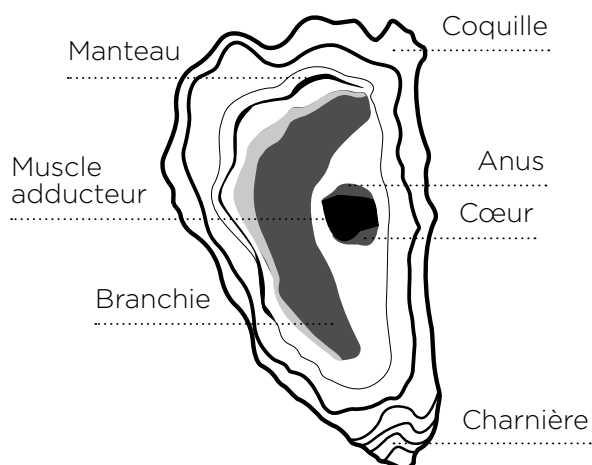
**L'huître filtre en moyenne
10 à 15 litres d'eau par heure.**

L'huître plate | *Ostrea edulis*

Famille | **Ostréidea**
Forme | **ronde**
Poids | **20 à 100 g et plus**
Durée d'élevage | **3 à 4 ans**
Production | **1 150 t/an, Bretagne et Corse**
Calibrage | **du n°000 au n°6**

L'huître creuse | *Crassostrea gigas*

Famille | **Ostréidea**
Forme | **allongée**
Poids | **30 à 150 g et plus**
Durée d'élevage | **3 à 4 ans et 18 mois pour la Méditerranée**
Production | **109 750 t/an, les régions du littoral français**
Calibrage | **du n°0 au n°5**



les huîtres.

Il était une fois...

Déjà sous l'antiquité, l'huître était très prisée des Grecs et des Romains, en particulier pour les vertus aphrodisiaques qu'on lui attribuait... Les Grecs utilisaient même sa coquille comme bulletin de vote servant à bannir un citoyen jugé indésirable. Voici donc d'où provient l'origine du mot ostracisme*. Considérée comme un produit noble, l'huître avait sa place dans les grandes tablées des riches familles romaines. Les Romains développèrent très vite le premier système de parcs à huîtres. Pour pallier la production locale, ils importaient également des huîtres d'Angleterre et de Gaule. Ce n'est qu'au cours de la deuxième moitié du 19^{ème} siècle que naît l'ostréiculture moderne.

*Ostracisme : fait d'être exclu d'un groupe, rejeté. Dérivé du grec « ostrakismos » qui signifie « bannissement ».



Le métier d'ostréiculteur

2 à 4 ans d'élevage demandent à l'ostréiculteur patience et soins renouvelés : les aléas climatiques, la lutte contre les prédateurs, les gestes coutumiers... **Une production 100 % naturelle** dont les maîtres mots sont **respect de l'environnement et qualité**. Une attention de chaque instant pour qu'enfin arrive dans nos assiettes cette perle de la mer !

L'huître triploïde

Même si cet état existe également dans la nature - pour d'autres espèces -, l'huître triploïde est **produite en éclosérie**. Il s'agit d'une huître qui possède 3 chromosomes par paire au lieu de 2.

La particularité de l'huître triploïde est d'être stérile, elle n'est donc pas laiteuse l'été ; pour cette raison, elle est appréciée des consommateurs à cette période. On la retrouve d'ailleurs parfois sous l'appellation « huître des quatre saisons ».

Le saviez-vous ?

Les fruits sans pépin que vous consommez toute l'année sont des fruits triploïdes.

(comme les clémentines ou le raisin)





Zoom sur la production & l'élevage

Le captage

En été, après rencontre des gamètes mâles et femelles au gré des courants, se forment de minuscules larves d'huîtres qui errent à la recherche d'un endroit où se fixer. L'ostréiculteur utilise alors des supports appelés collecteurs (*tubes, coupelles, tuiles romaines, pieux d'ardoise, coquilles...*). Le captage se réalise également en écloserie.

Le demi-élevage

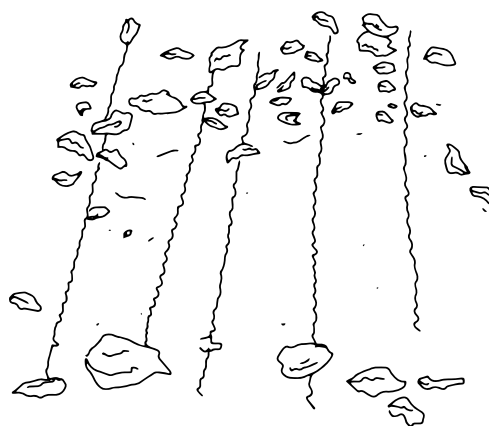
Une fois fixée, la larve devient un naissain. **Au bout de 4 mois**, elle atteint 2 à 4 cm soit 200 fois sa taille initiale. Commence alors le détroquage. L'ostréiculteur détache le naissain du collecteur pour le mettre en demi-élevage en parc pendant un à deux ans.

Les techniques d'élevage

Il existe plusieurs manières de cultiver les huîtres. Les méthodes d'élevage varient selon les régions :

• Au sol

Les huîtres sont semées à plat sur le sol sablonneux dans des zones découvrant à basse mer, sur l'estran. La récolte se fait ensuite par dragage.

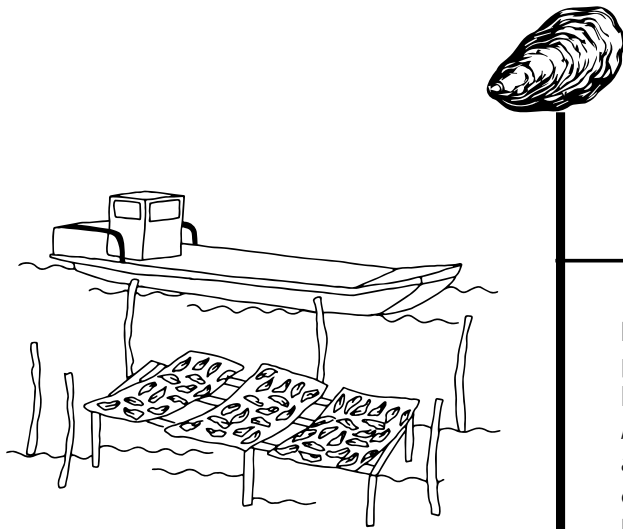


• Surélevé

La technique d'élevage en surélevé consiste à élever les huîtres sur une structure (*table, cadre ou tréteau*) sur les parcs de l'estran.

Les huîtres sont alors installées dans des poches qui sont régulièrement vidées et retournées afin d'éviter la prolifération des algues.

Cette technique d'élevage est la plus répandue sur la façade Atlantique, en Bretagne et en Normandie, à cause des marées.



• **Suspension**

Installées dans des pearl-net ou dans des lanternes, qui sont suspendues à des tables d'élevage, les huîtres sont en immersion permanente. Une fois qu'elles atteignent la taille de 2 à 3 cm, les huîtres sont collées sur des cordes à l'aide de ciment, et remises en immersion jusqu'à leur taille commerciale.

Les filières, autre technique d'élevage en suspension, permettent l'immersion totale des huîtres. Cette technique reprend le même principe que les tables d'élevage de la Méditerranée, mais au lieu d'être accrochées à des tables d'élevage, les lanternes ou paniers sont suspendus à des câbles tendus entre deux bouées. Cette méthode d'élevage est principalement utilisée en Méditerranée, dû à l'absence de marée.



L'affinage en claire

En fin d'élevage, les huîtres adultes peuvent être placées dans des bassins d'affinage (*notamment dans les claires en Charente-Maritime*) afin de leur conférer des qualités organoleptiques particulières.

Les huîtres adultes sont placées dans des bassins d'affinage dits « claires », c'est-à-dire dans des eaux moins salées et plus riches en plancton. Il s'agit de bassins argileux, de faible profondeur, où l'huître peut acquérir une belle couleur verte grâce à la présence d'une algue microscopique : la navicule bleue.

La finition

Une fois le processus de croissance achevé, les huîtres sont entreposées dans une eau de mer de qualité irréprochable en bassins, dégorgeoirs ou sites naturels affectés à cette fin. Elles sont ensuite lavées, triées, calibrées puis rangées à plat, valves creuses en dessous, dans des paniers scellés dénommés « bourriches », depuis le centre d'expédition jusqu'à la livraison aux consommateurs ou aux détaillants.

Les conseils de l'écailler

Mois en R ou sans R ? Cette légende est révolue ! **L'huître peut se consommer sans modération toute l'année.** Il faut savoir que l'huître se reproduit l'été, durant « les mois sans R », c'est à cette période que l'huître peut être laiteuse.

Mais la laitance n'est pas un signe de moindre qualité et encore moins de matières grasses ! Cependant, certaines huîtres ne sont pas laiteuses et peuvent se déguster tout au long de l'année.



Des numéros pour définir les calibres

Les calibres se définissent selon le poids de l'huître par des numéros qui sont inversement proportionnels.

Pour les huîtres creuses, plus le numéro est petit, plus la taille de l'huître est importante.

Calibres de l'huître creuse	
Catégories	100 huîtres
N°1	121 à 150 g
N°2	86 à 120 g
N°3	66 à 85 g
N°4	46 à 65 g
N°5	30 à 45 g

Calibres de l'huître plate	
Catégories	100 huîtres
000	10/12 kg
00	9/10 kg
0	8 kg
1	7 kg
2	6 kg
3	5 kg
4	4 kg
5	3 kg
6	2 kg



Un choix à opérer selon l'usage

Astuce !

Il est conseillé d'**ouvrir les huîtres une demi-heure à l'avance**, le temps de profiter de ses convives ou de servir tranquillement l'apéritif.

Une fois ouvertes, **il faut les vider de l'eau de mer** qu'elles contiennent. Elles vont naturellement renouveler une seconde eau qui sera nettement plus goûteuse.

- **Pour l'apéritif ou en entrée**

9 à 12 huîtres / pers.

De préférence de petite taille (*n°5 par exemple*).

- **Pour des recettes cuisinées**

6 huîtres / pers.

Pour qu'elles résistent mieux à la cuisson, optez pour des huîtres plus grosses (*n°1 ou 2*).

- **Pour une dégustation nature**

6 à 12 huîtres / pers.

De calibres moyens (*n°3 ou 4*). Elles se dégustent à volonté car elles ne coupent pas l'appétit !

Ouvrir une huître dans les règles de l'art !

Quelques conseils préalables s'imposent.

Huître creuse	Huître plate
1. Placer le pouce à 1 cm du bout de la lame 2. Introduire la lame au niveau du muscle	1. Placer le couteau à la charnière 2. Sectionner d'abord la charnière
3. Couper le muscle 4. Soulever et détacher la coquille supérieure	

Achat

Les huîtres doivent être bien fermées et ne pas bâiller. Elles doivent être lourdes quand on les prend en main, preuve qu'elles n'ont pas perdu d'eau et qu'elles sont bien vivantes.

Conservation

Les huîtres se conservent dans un endroit frais (*entre 5 et 10°C*) pendant une dizaine de jours à compter de la date de conditionnement. Il est recommandé de les placer à plat, coquilles bombées dessous, bien serrées entre elles, recouvertes d'un poids (*lit d'algues ou torchon humide...*).

Préparation et dégustation

Les huîtres se servent fraîches mais pas glacées pour ne pas casser l'arôme : préférer au contact direct avec la glace, un lit d'algues ou de gros sel. Pour en apprécier pleinement la saveur, il est préférable de croquer l'huître plutôt que de la gober et de ne pas abuser de l'acidité du vinaigre ou du citron. Les huîtres chaudes se cuisent très rapidement pour conserver leur saveur tonique (*pochées quelques secondes dans l'eau frémissante ou quelques minutes à peine au four*).

Top
chrono

Savez-vous qu'il existe des championnats des écaillers : régionaux, de France, d'Europe et même du monde ?

Les notes portent sur la composition du plateau de fruits de mer et sa présentation, mais aussi sur la vitesse d'ouverture des coquillages ! Les meilleurs temps se situent autour de 5 min pour une centaine d'huîtres. Une technique qui nécessite une véritable dextérité !

Les bienfaits nutritionnels

L'huître se révèle être la véritable alliée détox des lendemains de fêtes et des dimanches ensoleillés !

Outre la sensation de fraîcheur qu'elle procure à la dégustation, elle incarne l'équation nutritionnelle rêvée.

C'est un aliment complet, tonique, riche en nutriments essentiels.



Le saviez-vous ?

Un régal pour les papilles et l'organisme sans apport calorique :
70 calories pour 100 g.



Les huîtres contiennent :

- **des vitamines** (A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C)
- **du fer et du magnésium** pour lutter contre la fatigue et le manque de concentration
- **du potassium** pour le bon fonctionnement cardiaque
- **du cuivre et du manganèse**, qui, associés au fer, contribuent à la régénération sanguine
- **du calcium** pour les os et le bon fonctionnement des cellules
- **du sélénium** pour ralentir le vieillissement des tissus artériels
- **des protéines** de haute qualité : **Oméga 3, phosphore, sodium, fluor** ainsi que de l'iode !

les huîtres.

HUÎTRES PANÉES AUX HERBES



Pour 4 pers.



Préparation / 20 min



Cuisson / 4 min

FACILE

INGRÉDIENTS

- 12 huîtres creuses calibre 1 à 3
- 6 cuillères à soupe bombées de chapelure
- 4 brins de persil plat
- 2 brins de basilic
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de farine
- Huile de friture (*suffisamment pour recouvrir le fond de la poêle*)
- Sel et poivre
- 1 citron pour le service

Astuces

- *Pas de mixeur ? Ce n'est pas un problème ! Dans ce cas il faut ciseler les herbes très finement au couteau puis les mélanger avec la chapelure et l'ail.*
- *Vous pouvez remplacer la chapelure du commerce par un morceau de pain rassi à couper en cubes et à mettre dans le mixeur.*

ÉTAPES

1. Préparez la chapelure d'herbes : effeuillez le persil et le basilic. Ciselez-les. Dans un mixeur ou un blender, mettez la chapelure ainsi que les herbes et l'ail en poudre. Mixez l'ensemble et réservez.
2. Ouvrez les huîtres et sortez-les de leur coquille. Rincez-les dans de l'eau et séchez-les sur du papier absorbant. Salez et poivrez.
3. Préparez 3 bols : l'un avec la farine, l'autre avec l'œuf battu et le dernier avec la chapelure d'herbes.
4. Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle ou un wok.
5. Enrobez chaque huître de farine puis d'œuf battu puis de chapelure. Plongez les huîtres dans l'huile chaude et laissez cuire 1 à 2 min, puis retournez l'huître et prolongez la cuisson d'1 à 2 min. La chapelure doit prendre une couleur dorée.
6. Stoppez la cuisson et placez les huîtres sur du papier absorbant ou une grille pour enlever l'excédent d'huile. Servez chaud avec des quartiers de citron et des piques en bois.



Place à la dégustation !