



Les HUITRES



VALEURS NUTRITIONNELLES

Richesse relative en protéines, produit peu gras (même les huitres classées comme étant « grasses » sont en fait riches en glucides), soit un apport de matières grasses identique aux poissons maigres. L'huître est un aliment « light ».

Apport substantiel en vitamines du groupe B; notamment la vitamine B12. 100 grammes d'huitres consommées remplissent 600 % des besoins journaliers en cette vitamine. Les apports sont remarquables pour ce qui concerne les vitamines liposolubles. 100 grammes apportent 100 % des besoins journaliers de la vitamine D.

Un apport exceptionnel en nutriments et oligo-éléments antioxydants, L'huître fournit :

- 150 % des besoins journaliers en CUIVRE
- 50 % pour le SELENIUM
- 700 % pour le ZINC

Il est cependant fort utile de ne pas oublier toutes autres substances consommées lors de la dégustation de ces produits d'exception (beurre, boissons alcoolisées, pains divers.....)!

SECURITE

L'huître est l'exemple type du produit cru, vivant, non (ou peu souvent) transformé par les cuisiniers qu'ils soient amateurs ou professionnels. Il est conseillé de bien la « mâcher ».

Quid de la réglementation à l'intention des professionnels ?

Votre système de traçabilité doit être performant, soit la conservation systématique de l'intégralité de l'étiquetage de vos produits. Etiquetage qui respecte la réglementation en vigueur

Ce qui ne vous dispense pas de respecter les bonnes pratiques professionnelles !

LE SAVIEZ-VOUS ?

La culture de l'huître est dénommée ostréiculture. Chez les grecs la démocratie se manifestait par la capacité des citoyens à pouvoir voter. La coquille d'huître était utilisée comme bulletin de vote. Selon le bulletin déposé, l'objet du vote faisait l'objet d'une adoption ou d'un rejet. Le mot ostracisme désigne ce dernier état. L'étymologie de notre mot actuel viendrait de cette définition, à moins que ce ne soit l'inverse !

Jean Michel TRUCHELUT Diététicien - Nutritionniste

