

Cap sur les coquillages et les recettes estivales !

La filière conchylicole fait partie intégrante du patrimoine gastronomique français et reflète le savoir-faire de nombreux producteurs passionnés, répartis dans 7 régions de France.

Les huîtres, moules, coques et palourdes sont appréciées pour leur goût et bienfaits nutritionnels. Elles se dégustent toute l'année pour le plus grand plaisir des Français !

1. Les huîtres

L'ostréiculture fait référence à l'élevage des huîtres. Il faut compter 2 à 4 ans et de nombreuses étapes de production : captage, élevage (*en surélevé, en suspension ou au sol*), affinage et finition, avant que ces perles de la mer n'arrivent dans les assiettes des consommateurs.

2 TYPES D'HUÎTRES

LES HUÎTRES CREUSES - *Crassostrea gigas* - introduites en France dans les années 1970. Très répandues dans les eaux côtières, elles sont aussi les plus consommées.



LES HUÎTRES PLATES - *Ostrea edulis* - considérées aujourd'hui comme les plus rares, étaient les seules connues en France jusqu'au siècle dernier. Elles sont élevées en Bretagne et en Méditerranée et préfèrent les eaux plus profondes contrairement à l'huître creuse.

BIENFAITS NUTRITIONNELS

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 et Oméga 3,
- du phosphore, du sodium et du fluor ainsi que de l'iode !

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

OÙ ET QUAND LES DÉGUSTER ?

La tradition voudrait qu'on ne puisse pas manger d'huîtres les mois sans R (*de mai à août*) : c'est Louis XV qui mit en place cette règle afin d'éviter les intoxications dues au transport lorsqu'il faisait chaud et pour préserver la ressource car la reproduction des huîtres a lieu durant cette période. Aujourd'hui il est possible de consommer des huîtres tout au long de l'année.

Les huîtres peuvent se savourer directement chez les producteurs, dans les dégustations installées sur le littoral. Les huîtres sont aussi vendues sur les marchés, en poissonnerie et en grandes et moyennes surfaces.



RECETTE

HUÎTRES PANÉES

AUX HERBES

2. Les moules

L'élevage des moules - appelé *mytiliculture* - consiste au captage de naissains dans leur milieu naturel puis à leur élevage dans un milieu qui assurera leur croissance et leur engraissement. Leur développement varie selon les modes de production : élevage sur bouchots, sur cordes ou sur parcs à plat.

BIENFAITS NUTRITIONNELS

Pour 100 g (*avec la coquille*), les moules contiennent :

- 20 g de protéines,
- 3 g de lipides et de glucides.

La consommation de protéines apporte une bonne dose d'énergie grâce aux acides aminés qui les composent et confèrent aux moules un haut pouvoir satiétant.

100 g de moules (*avec la coquille*) = 57 calories, ce qui en fait un aliment parfait pour une alimentation saine et équilibrée.

Elles figurent parmi les aliments les plus riches en : calcium, magnésium, fer, zinc et sélénium.

Elles apportent aussi vitamines B8, B12, et E qui en tant qu'antianémiques, participent au maintien du bon état de la peau et des cellules nerveuses.



OÙ ET QUAND LES DÉGUSTER ?

De mai à février ! L'arrivage de moules dépend du type d'élevage.

En France, la moule de bouchot, élevée sur la côte Atlantique et la côte de la Manche, se retrouve généralement sur les étals des poissonniers entre juillet et janvier.

La moule de corde est commercialisée entre mai et fin août.



RECETTE

SOUPE DE MOULES BOUILLON

PROVENÇAL ET CROÛTONS

3. Les palourdes

De décembre à janvier, les producteurs préparent les palourdes à la ponte puis assistent à la croissance du naissain en caisses au fond de bassins remplis d'eau de mer. Après 3 mois, elles sont lavées, triées manuellement ou mécaniquement sur l'estran.

Puis, s'en suivent 2 ans d'élevage - *vénériculture* - dans des parcs parfois enclos ou sous filet pour protéger les palourdes des prédateurs et limiter la chasse. Leur récolte se fait ensuite à pied à basse mer, mécaniquement en tracteur ou draguées par bateau avant qu'elles soient conditionnées.

2 ESPÈCES PRINCIPALES DE PALOURDES

LA PALOURDE DITE EUROPÉENNE

- *Ruditapes decussatus* - il s'agit de la souche d'origine plus rare de nos jours. Sa coquille est plus mince et anguleuse que la palourde japonaise et sa couleur, plus grise et uniforme.



LA PALOURDE DITE JAPONAISE

- *Ruditapes philippinarum* - plus récemment introduite, est aujourd'hui l'espèce dominante. Plus dodue que sa consœur, elle présente des stries plus contrastés sur sa coquille.

Les palourdes vivent enfoncées sous le sable. Elles se détectent facilement grâce aux petits trous ronds imprimés à la surface de la plage par des siphons qui leur permettent de respirer.

BIENFAITS NUTRITIONNELS

La palourde est l'un des coquillages les plus énergétiques. Elle est particulièrement riche en fer (14 mg aux 100 g) et en vitamines B12 (25 mg pour 100 g).

OÙ ET QUAND LES DÉGUSTER ?

De septembre à juin avec un meilleur remplissage au printemps !
Les palourdes sont vendues en poissonnerie, en grandes et moyennes surfaces et sur les marchés.



RECETTE

PALOURDES & POMMES

DE TERRE GRENAILLE

4. Les coques

L'élevage de coques est appelé cérastoculture.

Les coques se reproduisent en juin ou en juillet, dans leur milieu naturel. Elles sont mises à la pousse pendant près de 2 ans en parcs et enfouies dans le sable. La récolte se fait lors des marées basses, à la main, en pêche à pied ou mécanisée en tracteurs munis de récolteuses par drague, à partir de septembre et pendant tout l'hiver.

BIENFAITS NUTRITIONNELS

La coque, particulièrement riche en phosphore fer et zinc, aide à combattre la fatigue et renforce les performances intellectuelles et physiques ainsi que les défenses immunitaires.
Pour 100 g, elle contient : 130 mg de calcium, 68 mg de magnésium et 26 mg de fer.



OÙ ET QUAND LES DÉGUSTER ?

Toute l'année, avec un meilleur remplissage d'août à octobre ! Les coques sont vendues en poissonnerie, en grandes et moyennes surfaces et sur les marchés.

FÊTE DE LA MER ET DES LITTORAUX

Le Comité National de la Conchyliculture (CNC) soutient la 5^{ème} édition de Fête de la Mer et des Littoraux, du 06 au 09 juillet 2023.

Organisée par la députée de la Gironde, Sophie Panonacle, cette fête valorise le patrimoine maritime sous toutes ses formes, y compris culinaire.

L'occasion de rencontrer les conchyliculteurs et de déguster ces produits !

www.fetedelameretdeslittoraux.fr



À propos du CNC

Depuis son origine au début du XX^{ème} siècle sous le nom de Syndicat Général de l'Ostréiculture et des Cultures Marines, le Comité National de la Conchyliculture n'a cessé d'évoluer. Le CNC a toujours gardé sa vocation première : être un lieu de concertation de tous les acteurs de la filière conchylicole. Placé, actuellement, sous la double tutelle du Ministre de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire et du Secrétaire d'État à la Mer, le CNC est régi par les articles L912-6 et suivants du Code Rural et de la Pêche Maritime.

À ce titre, il est l'interlocuteur privilégié et obligatoire des pouvoirs publics pour toute réglementation relative à la conchyliculture.

Le CNC a pour mission première d'assurer la représentation de tous les producteurs, transformateurs et distributeurs de coquillages et de défendre leurs intérêts généraux.

Pour ce faire, le Conseil du CNC se compose d'une soixantaine de membres titulaires tous éleveurs, transformateurs, poissonniers ou restaurateurs.

www.coquillages.com

CONTACTS PRESSE

AGENCE HELLO • presse@agencehello.com
Chloé Perillat • 06 58 58 62 22 • Marie Pinasseau • 06 82 65 87 19