

Les coquillages français, meilleurs alliés de la saison estivale !

Huîtres, moules, palourdes, coques... Les coquillages issus de la filière conchylicole sont des trésors nutritionnels ! Bons pour la santé, pour les palais et pour la planète, ils reflètent également le savoir-faire de nombreux producteurs passionnés, répartis dans 7 régions de France. En version sucrée ou salée, ils 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 : le captage, l'élevage (*en surélevé, en suspension ou au sol*), l'affinage et la finition, avant que ces perles de la mer n'arrivent dans les assiettes des consommateurs.

2 TYPES D'HUÎTRES

LES HUÎTRES CREUSES

- *Magallana (ex 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 aux huîtres creuses.



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.

RECETTE

HUÎTRE, POMME GRANNY
CÉLERI BRANCHE



2. Les moules

L'élevage des moules - appelé *mytiliculture* - consiste dans le captage de naissains dans leur milieu naturel puis à leur élevage dans un milieu qui assurera leur croissance. 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 ces 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.



RECETTE

BROCHETTES DE MOULES



3. Les palourdes

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.

2 ESPÈCES PRINCIPALES DE PALOURDES

LES PALOURDES DITES EUROPÉENNES

- *Ruditapes decussatus* -

•

LES PALOURDES DITES JAPONAISES

- *Ruditapes philippinarum* -



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.

BIENFAITS NUTRITIONNELS

Les palourdes sont l'un des coquillages les plus énergétiques. Elles sont particulièrement riches en fer (14 mg aux 100 g) et en vitamines B12 (25 mg pour 100 g).

RECETTE

PALOURDES GRATINÉES



4. Les coques

L'élevage de coques est appelé céristoculture.

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, ou mécanisée en tracteurs munis de récolteuses par drague, à partir de septembre et pendant tout l'hiver.

BIENFAITS NUTRITIONNELS

Les coques, particulièrement riches en phosphore fer et zinc, aident à combattre la fatigue et renforcent les performances intellectuelles et physiques ainsi que les défenses immunitaires.

Pour 100 g, elles contiennent : 130 mg de calcium, 68 mg de magnésium et 26 mg de fer.



RECETTE

RISOTTO AUX COQUES ET AU SAFRAN



TOUTES LES RECETTES 2024 À RETROUVER ICI

SAISONNALITÉ DES COQUILLAGES

HUÎTRES - Toute l'année.

MOULES - De mai à février.

Moule de bouchot : entre juillet et janvier.
Moule de corde : entre mai et fin août

PALOURDES - De septembre à juin avec un meilleur remplissage au printemps.

COQUES - Toute l'année avec un meilleur remplissage d'août à octobre.

À propos du CNC

Depuis son origine au début du XXème siècle sous le nom de Syndicat Général de l'Ostréiculture et des Cultures Marines, le Comité National de la Conchyliculture (CNC) 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 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 éleveurs, transformateurs et distributeurs de coquillages et de défendre leurs intérêts généraux. Pour ce faire, le Conseil du CNC se compose de 55 membres titulaires, de professionnels, depuis l'amont de la filière (*nurseurs, producteurs...*) jusqu'à l'aval (*poissonniers ou encore 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