

Les huîtres font partie de la fête (?)

Voici arrivé le temps des fêtes et des repas de famille.

Les huîtres sont évidemment un met de choix et sont souvent présentes au menu, ce qui ravira les amateurs de coquillages.

Quelles en sont les vertus; que nous apporte ce produit de la mer?

Point de vue nutritionnel, l'huître est un des rares aliments pauvre en graisses qui fait partie des repas de fin d'années.

En effet, pour 100g, on compte 68 kcal avec 10g de protéines et seulement 1,8g de lipides. Les huîtres présentent aussi une belle palette de sels minéraux: fer, magnésium, calcium et iode...et de vitamines: A,B,C (mais oui!) et D.

Si vous vous décidez à en acheter, suivez ces quelques règles pour éviter toute intoxication alimentaire:

A l'achat elles doivent être fermées. Si l'une ou l'autre baille, jetez-là!

Les huîtres ne se conservent pas plus de 10 jours. A domicile, la bac à légumes du réfrigérateur suffira et si les températures extérieures le permettent, vous pouvez les élacer dehors, mais attention à ce qu'elles ne gèlent pas! La température ne devrait pas être sous les 5°C!

Ensuite, pour les ouvrir, l'idéal est de se munir d'un couteau à huître. Le tout est de couper le muscle qui maintient l'huître fermée.

A défaut un petit couteau de cuisine peut faire l'affaire, mais attention aux dérapages! Placez un essui-main plié et épais dans la main qui tient l'huître...on ne sait jamais!

Une fois ouverte, laisser reposer un quart d'heure et jetez l'eau de l'huître. Ensuite, vous allez pouvoir déguster votre coquillage de la manière qui vous plaira.

Façon nature: ajoutez juste un peu de jus de citron ou de vinaigre aromatisé et consommez-là telle quelle.

Mais il existe évidemment d'autres manières plus élaborées de la consommer: gratinée p.ex. ou cuite aux petits légumes....

Bon appétit!