

# Partons à la pêche... aux idées reçues!

## Les coquillages sont trop salés

**FAUX.** Les palourdes, les moules comme les huîtres contiennent moins d'un gramme de sel aux 100 g. Or selon les recommandations du PNNS, la consommation de sel doit avoisiner 6 à 8 g par jour. De plus, on ne sale pas les coquillages avant de les déguster.

## Les huîtres sont grasses

**FAUX.** Comme tous les coquillages, les huîtres sont pauvres en graisses (seulement 1,6 g de lipides aux 100 g), ce qui les rend particulièrement intéressantes sur le plan nutritionnel. Les huîtres peuvent être laiteuses durant l'été mais la laitance n'est pas un signe de moindre qualité ni de matières grasses. Elles contiennent simplement plus de glycogène (un sucre complexe) directement assimilable par l'organisme.

## Les huîtres peuvent augmenter le taux de cholestérol

**FAUX.** La faible teneur en stérols totaux positionne les huîtres parmi les aliments les moins riches en cholestérol. Comme les autres coquillages, elles ne contiennent pas plus de cholestérol que la moyenne des viandes et des poissons (entre 35 et 50 mg aux 100 g environ). Même les sujets à risques peuvent donc se régaler de quelques huîtres.

## Les épinards apportent davantage de fer que les coquillages

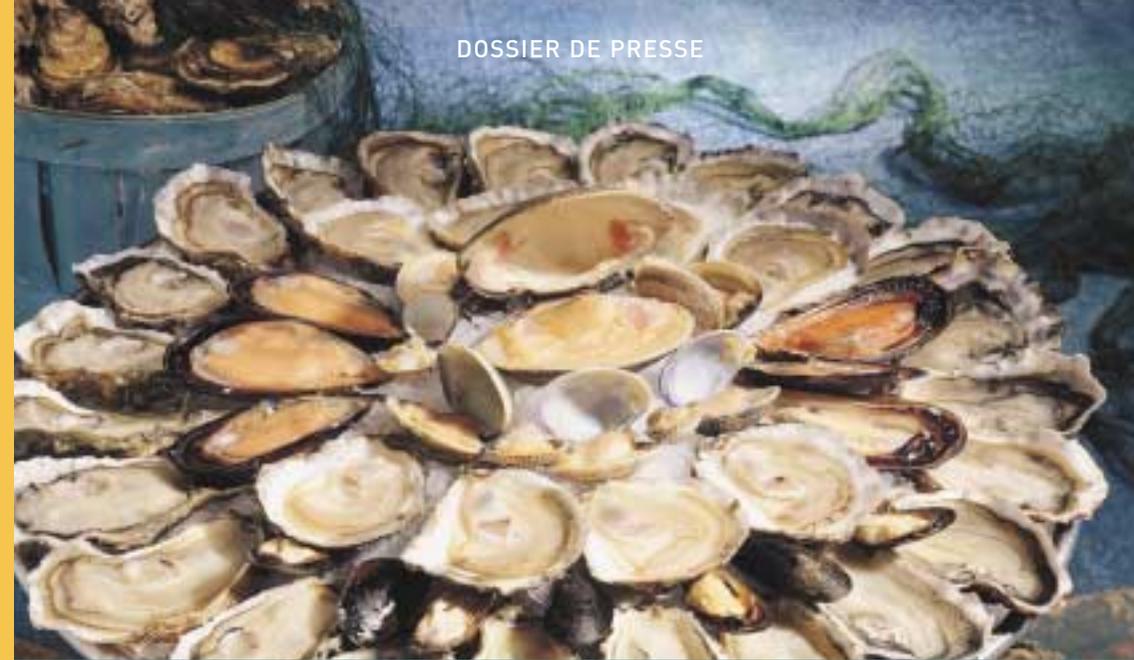
**FAUX.** Même si Popeye pourrait nous en faire douter, les coquillages sont beaucoup plus riches en fer que les épinards. En effet, la coque, la palourde, la moule et l'huître en renferment respectivement 26 mg, 14 mg, 7,9 mg et 6,3 mg aux 100 g. Les épinards en contiennent seulement 2,7 mg aux 100 g.

## Les coquillages ? Ce n'est pas que de l'eau !

**VRAI.** Ils offrent une multitude de nutriments (protéines, vitamines, minéraux, oligoéléments) dont certains sont même particulièrement précieux, car souvent insuffisants dans notre alimentation : fer, zinc, cuivre, sélénium, manganèse, iode, fluor... Et comme ils renferment en moyenne plus de 80 % d'eau, ils sont donc très peu caloriques.

## Et les huîtres, sont-elles vraiment aphrodisiaques ?

**VRAI...** si l'on en croit la légende selon laquelle Casanova, consommait chaque soir 50 huîtres pour s'assurer de son pouvoir de séduction. L'huître est réputée pour renforcer le libido et redonner du tonus avec ses nombreux oligoéléments, et particulièrement le zinc (qui agit sur l'équilibre hormonal et favorise la fertilité).



# Les coquillages des bienfaits nutritionnels pour tous





Si l'on devait effectuer une classification des aliments en fonction de leur quantité et de leur bio-disponibilité en vitamines, minéraux et oligo-éléments, les coquillages (particulièrement riches en iode, vitamines D et B12, cuivre, zinc, fer, sélénium...) et notamment les huîtres, arriveraient dans le trio de tête, avec les oeufs et les produits tripiers.

Et ce n'est pas leur seul avantage. Les coquillages sont bien connus des nutritionnistes pour le plaisir qu'ils procurent, allié à un très faible apport calorique : les huîtres ne comptent que 68 kcal aux 100 g, seulement trois fois plus que la tomate ! Leur modique teneur en graisses (1,5 %) est de surcroît pour un tiers l'apanage des omega-3. Véritables perles nutritionnelles, les coquillages comblent le gourmet, tout en nourrissant "moderne", c'est-à-dire complet et léger.

Ce que Jules Verne, dans "L'île mystérieuse" avait déjà remarqué à propos des huîtres : "... pour un homme qui s'en nourrirait exclusivement, il n'en faudrait pas moins de quinze à seize douzaines par jour".

Socrate enseignait que nous sommes enchaînés à notre corps, comme l'huître l'est à sa coquille... Nul doute alors que notre alimentation est enchaînée aux coquillages.



**Jean-Marie Bourre**  
Directeur de recherches INSERM,  
Membre de l'Académie de Médecine

# Plaisir et forme sous la coquille...

Rien de tel que de délicieux coquillages pour savourer des instants gourmands, seul, en famille ou entre amis. Synonymes de plaisir et de convivialité, savons-nous qu'ils sont aussi les alliés nutritionnels d'une alimentation saine et équilibrée ? Véritables trésors de bienfaits pour tous, ces fruits de la mer se consomment à tous moments, de mille et une façons, au gré de toutes les envies !

## Pour un équilibre alimentaire au quotidien

Les coquillages sont très riches en protéines, en moyenne 14 g aux 100 g. Ils sont aussi pauvres en graisses : moins de 0,3 à 2,8 g de lipides aux 100 g. Leur consommation s'inscrit donc parfaitement dans les recommandations du PNNS (1) : varier les aliments source de protéines en privilégiant les moins gras et en consommant au moins 2 fois par semaine des produits de la mer. Avec un apport énergétique très faible de 78kcal aux 100 g en moyenne, tous les gourmets s'y retrouveront pour leur équilibre et leur ligne.



## Pour les petits et grands, en pleine croissance

Les coquillages renferment en moyenne plus de 90 mg de calcium aux 100 g et plus de 120 mg de phosphore aux 100 g, tous deux nécessaires à la formation osseuse. Ils contiennent aussi de la vitamine D, essentielle à l'absorption du calcium et à sa fixation. L'huître est particulièrement riche en vitamine D : 5 µg aux 100 g, soit 100 % des Apports Nutritionnels Conseillés (2) dès l'âge de 4 ans.

L'un des 9 objectifs prioritaires du PNNS vise d'ailleurs à réduire de 25 % le nombre de personnes ayant des apports insuffisants en calcium et en vitamine D.

Pour les enfants et adolescents dont les besoins en sont particulièrement élevés, la consommation de coquillages peut être un "coup de pouce" intéressant.



(1) Programme National Nutrition Santé mis en place en 2001 sous l'égide du Ministère de la Santé

(2) Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française (ANC), 3<sup>e</sup> Edition, 2001, Ed. Tec et Doc

# Les coquillages

## un trésor pour le bien être et la forme

### Pour tous les seniors qui souhaitent préserver leur vitalité

Par leur variété et leur richesse d'apports en minéraux, vitamines et oligoéléments, les coquillages constituent une aide précieuse pour être en forme à tout âge. Ils renferment notamment du zinc, du cuivre et de la vitamine B9, qui stimulent les défenses immunitaires et sont essentiels aux processus de formation des globules rouges et de toutes les autres cellules de l'organisme. Les huîtres sont l'un des aliments les plus riches en zinc : 100 g en apportent 80 mg, couvrant ainsi plus de 5 fois les besoins quotidiens des adultes.

De plus, les coquillages renferment des antioxydants, substances permettant de ralentir certains effets du vieillissement (vitamines A, C, E, cuivre, zinc, sélénium).



### Pour les mamans et futures mamans, qui ont des besoins en fer plus élevés

Tous les coquillages sont naturellement riches en fer, plus de 4,2 mg de fer aux 100 g, avec 14 mg aux 100 g pour la palourde et jusqu'à 26 mg pour la coque. Dans une alimentation souvent déstructurée, les coquillages constituent de véritables alliés pour toutes les femmes adultes : leurs besoins en fer sont estimés à 16 mg par jour et 30 mg pour les femmes en fin de grossesse.

*NB : D'après l'étude SuViMAX, près d'un quart des femmes adultes souffrent d'une carence en fer.*

### Leur composition en un coup d'œil (pour 100 grammes de chair)

	Quantité pour 100 g	Protéines	Glucides	Lipides	Total énergétique
Huîtres	une douzaine	8,9 g	4,7 g	1,6 g	68,8 Kcal
Moules	une vingtaine	20,2 g	3,1 g	2,8 g	118,4 Kcal
Coques	une quinzaine	11,3 g	0 g (traces)	0,3 g	48 Kcal
Palourdes	une trentaine	15,4 g	1,5 g	1 g	77 Kcal

### Des protéines de haute qualité

Les coquillages renferment des protéines de très bonne qualité. Celles-ci contiennent en effet les acides aminés dits "indispensables", car ils sont nécessaires à l'organisme notamment pour la formation et le renouvellement des tissus (peau, muscles, organes...).

Pour les **PROTÉINES** : la moule avec 20 g aux 100 g (besoins moyens pour les adultes : 65 à 75 g par jour).

### Une richesse inégale en vitamine B12

Les coquillages sont de loin les aliments (d'origine animale) les plus riches en vitamines B12. Elle est essentielle aux multiplications cellulaires et au bon fonctionnement du système nerveux.

Pour **LA VITAMINE B12** : la palourde avec 25 µg aux 100 g et l'huître avec 16,5 µg aux 100 g (ANC des adultes : 2,4 µg).

### Un cocktail de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments

Peu d'aliments possèdent, comme les coquillages, la spécificité d'apporter simultanément autant de nutriments, favorisant la couverture des besoins quotidiens : des vitamines (A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 et même C), des minéraux (potassium, magnésium, calcium, fer, phosphore) et des oligoéléments (zinc, iode, sélénium, cuivre, manganèse, cobalt, chrome, fluor, soufre, chlore, nickel).

Pour la **VITAMINE B9** : la moule, avec 27 µg aux 100 g (ANC des adultes : 300 à 330 µg).

Pour la **VITAMINE D** : l'huître, avec 5 µg aux 100 g, soit 100 % des ANC des adultes.

Pour le **CALCIUM** : la coque, avec 130 mg aux 100 g (ANC des adultes : 900 mg).

Pour le **MAGNÉSIUM** : la coque et la moule, avec respectivement 68 et 51 mg aux 100 g. (ANC des adultes : 360 à 420 mg).

Pour **LE FER** : la coque avec 26 mg aux 100 g et la palourde avec 14 mg aux 100 g (ANC des adultes : 9 à 16 mg).

Pour le **ZINC** : l'huître avec 80 mg aux 100 g (ANC des adultes : 10 à 12 mg).

Pour le **SÉLÉNIUM** : la moule, avec 56 µg aux 100 g (besoin des adultes : 55 à 70 µg par jour).

### L'iode, une ressource très précieuse

Les coquillages sont les aliments les mieux pourvus en iode : de 58 µg aux 100 g pour l'huître à 105 µg aux 100 g pour la moule (les ANC sont de 150 µg à partir de l'âge de 10 ans). Une alimentation insuffisante en iode peut entraîner une hypothyroïdie (ralentissement général, fatigue, dépression). Les coquillages restent bel et bien les meilleures sources alimentaires naturelles d'iode. En consommer permet tout simplement de "faire le plein" !

Pour **L'IODE** : l'huître, avec 58 µg d'iode aux 100 g et la moule, avec 105 µg d'iode aux 100 g (ANC des adultes : 150 µg).

# Déguster les coquillages en toute sécurité

La qualité des eaux est fondamentale pour les coquillages. Aussi la réglementation prévoit un dispositif de contrôle très fin, depuis l'analyse des eaux marines jusqu'à la vente au détail du produit. Ce dispositif évoluera dans les prochains mois pour être encore renforcé selon des directives européennes qui régulent les contrôles en matière de produits de la mer.

## Qualité des eaux

La qualité des eaux où sont élevés et pêchés les coquillages fait l'objet d'une surveillance permanente par l'Institut Français de Recherche pour l'Exploitation de la Mer (IFREMER). Ce suivi consiste à s'assurer de la qualité microbiologique, biologique et chimique du milieu.

Les résultats de cette surveillance sont directement utilisés par les autorités publiques, afin d'une part de gérer et classer les zones de production conchylicoles, et d'autre part de protéger la santé des consommateurs.

## Qualité des coquillages

Lorsqu'ils sont récoltés ou pêchés, les coquillages doivent être préparés, conditionnés, étiquetés et mis sur le marché par un centre d'expédition conchylicole agréé et contrôlé. Les contrôles vérifient la conformité, l'hygiène, les conditions de manipulation et la qualité des lots de coquillages avant leur mise en vente. Le marquage sanitaire assure la traçabilité auprès des consommateurs. Imperméable et résistante, cette étiquette mentionne notamment la date de conditionnement, et l'identification de l'expéditeur. Elle est obligatoire sur tous les colis.

## Les contrôles obligatoires

Milieu	IFREMER
Établissement conchylicole	Services vétérinaires, Autocontrôles
Mise sur le marché	Services vétérinaires, D.G.C.C.R.F.

## Qualité : labels et AOC se multiplient pour les huîtres comme pour les moules

Depuis six ans, la profession conchylicole est engagée dans une démarche Qualité qui porte ses fruits. En plus des labels rouges existants, des cahiers des charges sous signe officiels AOC, IGP, CQC, AS\* sont mis en place dans les bassins de production, en parfaite adéquation avec les attentes des consommateurs.

\* AOC (Appellation d'Origine Contrôlée)  
IGP (Indication Géographique Protégée)  
CQC (Critères Certifiés Qualité)  
AS (Attestation de Spécificité)

## Pot-au-feu de coquillages aux épices douces

Préparation : 20 mn – Cuisson : 1 h

**Ingrédients pour 4 personnes :**  
500 g de moules – 500 g de coques – 500 g de palourdes – 1 fenouil – 2 poireaux – 2 branches de céleri – 2 navets – 8 petites carottes – 4 oignons nouveaux – bouquet garni, coriandre et poivre noir en grains – muscade.

Faites bouillir 2,5 l d'eau dans une grande casserole. Ajoutez-y le bouquet garni, une cuillère à café de coriandre, et de poivre ainsi qu'une pincée de muscade.

Lavez les légumes, épluchez les carottes. Puis coupez le fenouil en 4, les navets en cubes, les poireaux en rondelles, le céleri en plusieurs morceaux et laissez les petits oignons entiers. Plongez les carottes dans le bouillon avec les navets et laissez cuire 30 minutes. Ajoutez les autres légumes et poursuivez la cuisson encore 30 minutes.

Nettoyez et lavez les coquillages à l'eau froide. Retirez les légumes du bouillon et placez-les dans 4 bols individuels. Plongez les coquillages dans le bouillon jusqu'à ouverture (environ 1 minute). Disposez-les ensuite sur les légumes. Filtrez le bouillon et le jus de cuisson des coquillages à l'aide d'une passoire munie d'un filtre à café. Versez le bouillon dans les bols aux 2/3 de la hauteur. Servez aussitôt avec quelques petites tranches de pain de campagne grillé.

**Par personne : 320 kcal**

- Protéines : 36 g
- Lipides : 4 g
- Glucides : 35 g

**Suggestion pour un menu équilibré :**

- Pot-au-feu aux coquillages aux épices douces
- Riz au lait aux quartiers d'orange

## Huîtres aux endives, aux noisettes et au citron vert

Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 s

**Ingrédients pour 4 personnes :** 24 huîtres creuses n°1 ou 2 – 2 endives – 1 citron vert – 24 noisettes entières – 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol – 1 cuillère à soupe d'huile de noisette – sel – poivre de sechwan.

Ouvrez les huîtres et décoquillez-les. Pochez-les pendant 15 secondes environ dans 1 litre d'eau frémissante. Réservez.

Lavez et émincez très finement les endives. Prélevez les zestes du citron vert puis pressez-le pour en extraire le jus. Mélangez les endives, les noisettes avec 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol et 1 cuillère à soupe d'huile de noisette. Ajoutez le jus du citron, salez et poivrez.

Déposez, dans chaque coquille, une huître, un lit d'endive, quelques zestes de citron, l'huile et la noisette entière.

**Par personne : 120 kcal**

- Protéines : 9 g
- Lipides : 8,5 g
- Glucides : 2 g

**Suggestion pour un menu équilibré :**

- Vol au vent
- Huîtres aux endives, aux noisettes et au citron vert (avec toasts de pain de seigle)
- Vacherin glacé à la mangue

