



## FOOD STORY HUITRES

### CÔTÉ SANTÉ...

C'est un aliment complet, riche en excellentes protéines, en vitamines (A, B1, B2, B12, C et D), en oligo-éléments et en minéraux (fer, magnésium, potassium, cuivre, manganèse, sélénium, sodium, iode, phosphore et fluor), tous indispensables au bon équilibre de notre organisme. Autre qualité non négligeable, elles sont peu caloriques (57 calories pour 100 g).



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHICULTURE

### DRÔLES DE BESTIOLES

➔ Il existe deux espèces principales :  
\* *Ostrea edulis*, **huître plate** européenne, très prisée pour son puissant goût d'iode, dont font partie la **bouzigues**, élevée dans le bassin de Thau, la **belon**, produite dans le Finistère, et la **gravette**, du bassin d'Arcachon.  
\* *Crassostrea gigas*, **huître creuse** la plus courante, qui peut provenir de Saint-Vaast-la-Hougue, de Bretagne, de Thau ou d'Arcachon, mais dont la majorité vient de Charente-Maritime, les **marennes-oléron**. Elles sont classées selon leur méthode d'élevage.  
**Clares** : affinées quelques jours dans d'anciens marais salants alimentés en eau de mer par les marées.  
**Fines ou spéciales** : plus ou moins charnues, la seconde étant la plus charnue grâce à un élevage plus long.  
**Pousses de claires** : très charnues, élevées entre quatre et huit mois en claires dans des conditions optimales.

### PLUTÔT N° 0 OU N° 5 ?

Ces chiffres correspondent à la taille : plus il est grand, plus l'huître est petite. Les plus courantes sont les n° 3 et n° 4. Quant au prix, il dépend de l'origine et de l'élevage. La plate, la plus rare, ou, dans les creuses, la spéciale, dont l'élevage prend davantage de temps, sont évidemment plus chères que les autres. Si l'on ajoute un ostréiculteur à la réputation d'excellence, le prix grimpe encore. Question goût, il est impératif de tester et de faire des comparaisons pour identifier ses préférences : iodée ou douce, puissante ou légère, plus ou moins grasse... Les différences sont nettes, ce qui rend l'huître encore plus complexe et... intéressante.



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHICULTURE



C. CHALETTE

PHOTOS: SP

### Du bon accord

Champagnes et vins blancs secs sont les meilleurs amis de l'huître, qu'elle soit nature ou servie chaude. Exceptionnellement, on pourra servir un rouge léger et frais sur des variétés moins prononcées en iode. Notre sélection :  
**Les Sorcières 2017**, un blanc du Domaine du Clos des Fées (côtes-du-roussillon, 12 €).  
**La Stèle 2017**, un blanc du Mas de la Dame (les-baux-de-provence, 9,95 €).  
**Un champagne Philipponnat Grand Blanc 2008** (52,50 €).

### COMMENT LES OUVRIR ?



Utiliser un couteau dédié, à lame courte, pointue et solide. Tenir l'huître bien calée dans un torchon, la base vers soi, dans le creux de la main. Insérer le couteau aux deux tiers de l'huître à partir de la charnière, couper le muscle situé à droite. Plus l'huître résiste, plus elle est fraîche ! Ouvrir délicatement l'huître, retirer les éventuels éclats d'écaille et les impuretés, la déguster dans l'heure.





## LES DÉGUSTER

Une règle de base : les ouvrir une heure avant. Une fois ouvertes, jetez la première eau, puis calez-les sur un lit de gros sel, bien à plat. Pour vérifier que le mollusque est vivant, envoyez-lui un petit jet de citron ou une goutte de vinaigre, ou touchez sa collerette noire de la pointe d'un couteau, elle doit se rétracter. Enfin, le mollusque, servi à 10 °C maximum, doit être mâché pour libérer toute sa saveur, mais afin d'éviter de l'avaler vivant, ce qui peut rendre malade. Citron, vinaigre à l'échalote, poivre ? A vous de choisir, les puristes le déguste nature. Sachez que l'on peut les conserver quinze jours au réfrigérateur dans leur bourriche.

## Bizarroïdes

L'époque est au rendement, l'ostréiculture n'y coupe pas. La reproduction des huîtres a lieu l'été et ça tombe mal... Elles sont alors laiteuses et les consommateurs les boudent, en pleine saison touristique. Des chercheurs ont trouvé la parade : ils ont créé une huître stérile, l'huître triploïde (elle possède trois lots de chaque chromosome au lieu de deux). Rebaptisée huître des quatre saisons, elle n'est jamais laiteuse et s'installe sans complexe au cœur de l'été. Ce n'est pas son seul avantage : comme elle ne dépense pas d'énergie à se reproduire, sa croissance est plus rapide, elle est donc plus rentable. Une transformation discutabile côté qualité...

## L'ÉLEVAGE

Les huîtres passent entre un et deux ans dans des eaux riches en plancton. Il existe des méthodes différentes : **sur estran** (le terme désigne la zone couverte et découverte par la marée), posées à **plat sur le sable** ou **sur table**, installées sur des tables en fer dans des poches en plastique changées régulièrement ; **en eau profonde** : elles sont

immergées en permanence, semées au fond de l'eau ou suspendues à des cordes amarrés à des systèmes flottants ou fixes ; **en filière** : en mer ouverte, suspendues sous des flotteurs dans des profondeurs plus importantes au large des côtes. La France reste le premier pays producteur et consommateur en Europe.



PHOTOS: IMASON/TARBOURIECH

## BEST OF

Certains producteurs ont créé leur propre marque, parfois c'est un nom qui devient une marque naturellement. **Belons de Cadoret** : pour les amateurs de subtilité et de notes boisées. **Papillons d'Yves Papin**, pour leur douceur et leur petit goût de noisette persistant. **Marennes de Gillardeau**, un modèle d'équilibre. **Spéciales de Tarbouriech**, à la coquille rose, pour son moelleux et ses arômes de sous-bois. **Fines de Claire vertes de Pierre-Marie Barrau**, élégantes, fraîches et sucrées. Et enfin, les huîtres de **Prat-Ar-Coum d'Yvon Madec**, la perfection.



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHICULTURE

## CHAMPION DE FRANCE

Tous les ans, début décembre, les écaillers s'affrontent en 3 épreuves : **théorie** : prouver l'étendue de leurs connaissances des coquillages et des crustacés ; **vitesse** : ouvrir 50 huîtres creuses et 50 plates en un minimum de temps ; **présentation** : composer le plus beau plateau de fruits de mer avec huîtres creuses et plates, moules, palourdes ou praires et crevettes ou langoustines. En 2017, Francisco Pires, du restaurant *La Mascotte*, à Paris, a gagné le concours en ouvrant ses 100 coquillages en moins de 7 minutes et 32 secondes !  
Rens. : huitres-et-ecaillers.com.