



Les huîtres

Composition nutritionnelle des huîtres



Les huîtres apportent peu de glucides et elles sont riches en **protéines**. Elles sont peu caloriques.



L'huître est particulièrement riche en **sélénium et en zinc**, deux minéraux antioxydants qui jouent des rôles essentiels dans l'immunité. De plus, grâce à la présence importante de fer et de vitamine **B12**, les huîtres sont susceptibles d'améliorer le statut en **fer**.



Une douzaine d'huîtres apportent plus de 7 mg de fer, alors qu'un homme et une femme ménopausée ont besoin de 9 mg de fer par jour.

Les huîtres apportent des quantités intéressantes d'acides gras **oméga-3**, qui sont anti-inflammatoires : plus de 0,5 g pour 100 g, soit l'équivalent de ce que l'on peut trouver dans certains compléments alimentaires aux oméga-3.

Les risques de la consommation d'huîtres

Elles peuvent être porteuses de bactéries et de virus. A éviter chez les personnes immunodéprimées.

Elles peuvent contenir du mercure, de l'arsenic, mais dans des teneurs inférieures aux normes européennes, elles sont également contaminées par des microplastiques, dont les effets sur la santé restent peu connus.



Fines, spéciales, huîtres de claires : comment s'y retrouver?



Les huîtres creuses peuvent être appelées « fines » si leur indice de qualité () est compris entre 6,5 et 10,5. Au-delà, on les appelle « spéciales ».*

Les huîtres de claires sont affinées dans des bassins peu profonds, creusés en sol argileux que l'on appelle « claires. » Les fines et spéciales de claires ont été immergées en claires pendant 2 à 3 semaines au moins ; elles doivent satisfaire aussi à l'indice de qualité ().*

Les huîtres « 4 saisons » ou triploïdes, plus grosses, possèdent 3 lots de chromosomes (au lieu de 2). Elles sont obtenues par traitement chimique des œufs après fécondation ou par croisement. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses), leur consommation ne pose pas de risque particulier.

() Indice de qualité = (Masse en g de la chair égouttée de 20 huîtres x 100) / Masse totale en grammes des 20 huîtres.*

Taille des huîtres

Le calibre d'une huître est défini de 0 à 5 pour les huîtres creuses, de 000 à 6 pour les huîtres plates.

Il faut savoir que plus le numéro est petit, plus le calibre de l'huître sera élevé.

En huîtres creuses, la plus grande taille est donc 0, la plus petite est 5.

210 g chair et eau intervalvaire= 8N°2 OU 12 N°3 OU 18 N°4