



Recette
n°8

Tradition Charentaise - Huîtres & crêpinettes

Les ingrédients

Pour 4 personnes

✓ 24 huîtres n°2
Charente Maritime HCM

✓ 6 crêpinettes de porc

✓ 500g de chair à saucisse

✓ 1 zeste de citron

✓ persil haché

✓ 2c à soupe d'huile

① Ouvrez vos huîtres en retirant la première eau, puis disposez-les dans un plat.

② Façonnez 6 saucisses plates avec 500 g de chair à saucisse.

③ Saupoudrez-les de persil haché et enveloppez-les de crêpine de porc.

④ Faites dorer vos crêpinettes à la poêle avec de l'huile d'olive, de chaque côté, puis passez-les 8 mn au four à 160°C.

⑤ Ajouter un zeste de citron dans chaque huître.

⑥ Servir aussitôt.

Bonne dégustation!

www.outbackagency.com



Les petits plus à savoir sur l'ouverture des huîtres

Pas de protection nécessaire, uniquement un torchon et un couteau à lame courte et pointue.



Placez votre pouce au bout de la lame du couteau. Prenez l'huître dans la main gauche partie arrondie vers le haut.

Insérez le couteau au 1/3 du côté de l'huître (en partant de la partie arrondie).

Descendez délicatement sans forcer, sectionner le muscle.

Levez un peu votre pointe du couteau et raclez le haut de la coquille jusqu'en bas.

Comité Régional de la Conchyliculture du Poitou-Charentes
ZA les Grossines - CS 60 002 - 17 320 Marennes



RECETTE
AU DOS



HCM
Huîtres
Charente Maritime

Découvrez une nouvelle recette au dos!

Les huîtres, en parler c'est bien ; mais les manger c'est mieux !

Un territoire

Si le produit est de caractère, c'est parce qu'il rassemble autour de lui l'ensemble des ostréiculteurs répartis sur 54 communes du département.

Une identité forte que revendique avec fierté la marque collective Huîtres Charente Maritime (HCM).

Un savoir-faire

Rythmée par le cycle naturel des marées, l'ostréiculture est plus qu'un métier, c'est une passion qui se transmet au fil du temps et des générations. Ce sont ainsi plus de 1000 ostréiculteurs qui vous accompagnent dans votre choix.

Une création

Cette huître porte en elle la richesse et la diversité des femmes et des hommes qui la façonnent. De pleine mer ou affinée, ces variations dans les méthodes et le travail confèrent à l'huître Charente Maritime (HCM) un goût inimitable pour le plaisir de vos papilles...

L'huître, alliée des sportifs !

Consommer des huîtres 2 ou 3 fois par mois s'inscrit dans le cadre d'une nutrition équilibrée.

L'HUÎTRE EST CONSEILLÉE AVANT L'EFFORT POUR :

- Sa faible quantité en lipides, soit 3g pour 12 huîtres (tout comme un blanc de poulet).
- Ses protéines. Elles sont adaptées au sportif qui a besoin de protéines riches en acides aminés (ces protéines sont de meilleures qualités que celles d'un steak).
- Couvrir la moitié des besoins journaliers en fer, vitamine B12 et iode.

Conseil de sportif :

Pour un repas sympa peu calorique et équilibré ; dégustez simplement une douzaine d'huîtres et quelques toasts de pain de seigle.

L'HUÎTRE EST CONSEILLÉE APRÈS L'EFFORT POUR :

- Avoir une meilleure résistance et tolérance à l'effort grâce à son apport riche en sélénium et vitamine C.
- Récupérer plus facilement après l'effort, en facilitant la formation de globules rouges et le transport de l'oxygène, par sa teneur en vitamine B12 et fer.
- Lutter contre la fatigue : riche en calcium (autant qu'un produit laitier) et en magnésium (autant qu'une tranche de pain complet).



HCM

www.huitres.charente-maritime.com

la
Charente
Maritime