



Huîtres aux zestes de citron vert & menthe fraîche

Les ingrédients Pour 4 personnes

- ✓ 24 huîtres
Charente Maritime HCM
- ✓ 2 c.à.s de zestes
de citron vert
- ✓ 4 c.à.s de jus
de citron vert
- ✓ 3 c.à.s de sucre en poudre
- ✓ Un filet d'huile d'olive
- ✓ 2 c.à.s de feuilles
de menthe fraîche

- ① *Ouvrir* les huîtres, et les disposer sur un plateau.
- ② *Mélanger* les zestes de citron vert, le jus de citron vert, le sucre, l'huile d'olive et les feuilles de menthe dans un bol.
- ③ *Déposer* le mélange sur l'huître.
- ④ *Assaisonner* avec du sel et du poivre.
- ⑤ *Servir* frais.

Bonne
dégustation!



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. Prendre l'huître dans la main gauche partie arrondie vers le haut.

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

Descendre délicatement sans forcer, sectionner le muscle.

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



HCM

HUÎTRES
Charente Maritime

Découvrez une nouvelle recette au dos!

Car 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...



Quizz HCM en famille

Le mangeur d'huîtres a moins de caries ?

URRI. La teneur en phosphore, sodium et fluor de l'huître limite l'apparition des caries.

Le consommateur d'huîtres est moins fatigué ?

URRI. En effet elle aide à lutter contre l'épuisement. Riche en calcium (autant qu'un produit laitier) et en magnésium (autant qu'une tranche de pain complet), elle booste l'organisme.

Il vaut mieux manger des huîtres avec du vinaigre que nature ?

FAUX. Le goût acide du vinaigre cache la saveur subtilement iodée et naturelle du coquillage.

L'huître est à éviter lors d'un régime sans sel ?

FAUX. Elle contient 2 fois moins de sel que du pain. Soit 8 huîtres moyennes (env. 100g) ont une teneur en sel de seulement 1 gramme.

L'huître favorise le bon fonctionnement cardiaque ?

URRI. La présence du potassium favorise son activité ; mais pas que, avec sa teneur en sélénium, l'huître ralentit le vieillissement des tissus artériels.

