

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Sur la plage abandonnée, coquillages et crustacés...

Les fruits de mer regroupent tous les coquillages et les crustacés comestibles.

Les coquillages sont des **mollusques** avec ou sans une coquille, comme les moules ou bien les calamars. Les crustacés, quant à eux, sont des **animaux aquatiques** munis de pattes et d'une carapace comme la langouste ou bien la crevette.

Trésors de la mer, les fruits de mer regorgent de bienfaits nutritionnels : protéines animales, faible teneur en lipides et glucides. Ils sont donc très peu caloriques. Par ailleurs, leur richesse en oméga-3 permet de prévenir l'apparition de maladies cardio-vasculaires et de lutter contre l'excès de cholestérol. De même, leur importante teneur en iode, sélénium et zinc apporte des antioxydants qui protègent notre corps de certaines maladies.

Ils ont la réputation d'être difficiles à digérer car ils restent plus longtemps dans l'estomac que d'autres aliments. Il convient donc de prendre certaines précautions avant de les déguster : s'assurer de la fraîcheur irréprochable des produits, respecter le calendrier de ramassage et ne pas conserver un fruit de mer plus de deux jours au réfrigérateur.

Cap sur les fruits de mer et bonne découverte !

Coquillages et crustacés à l'apéro

Sur un toast de pain grillé, les rillettes de crabe à la crème fraîche légèrement citronnées mettront l'eau à la bouche de vos convives.



Les brochettes de crevettes permettent toutes les fantaisies : marinade sucrée/salée ou au soja, agrémentées d'épices ou de chorizo, cuites au barbecue...



Enveloppée dans un écrin de feuille de brick, la noix de Saint-Jacques révélera toute sa délicatesse à l'heure de l'apéro dans un croustillant bonbon.



Les tellines en persillade constituent un mets traditionnel et incontournable du sud de la France. Prévoyez une certaine quantité, ces petits coquillages se mangent sans fin...!



Optez pour des beignets de moules accompagnés d'une sauce au choix : tapenade, sauce piquante, barbecue...



Homard / langouste : quelles différences ?



Non, le homard n'est pas le mâle de la langouste !

Ils appartiennent à deux espèces différentes. Le homard a deux grosses pinces qui lui permettent de broyer et couper tandis que la langouste a une carapace robuste et épineuse avec de longues antennes.

A noter que les langoustines et les écrevisses sont des cousins du homard. Petite particularité pour les écrevisses : elles vivent en eau douce.

Idée reçue : les fruits de mer font grossir !



De part leur composition nutritionnelle, les fruits de mer sont peu caloriques. Ce sont généralement les ingrédients avec lesquels on les accommode qui font grossir : les toasts de pain brioché avec du beurre, le vin blanc (à consommer avec modération), la crème fraîche ou encore la mayonnaise.

Donc, oui au plateau de fruits de mer mais attention aux accompagnements !



Peut-on trouver une perle dans les huîtres ?

Plusieurs histoires similaires ont été relatés : des personnes auraient trouvé une perle dans leur huître alors qu'ils mangeaient au restaurant ou à leur domicile.

Cela peut arriver mais c'est plutôt rare.

On vous explique pourquoi.

Il existe deux types d'huître : l'huître comestible et l'huître perlière. Ce qui les différencie est la proportion de nacre qui compose chacune d'elles. La première en possède très peu tandis que la seconde en est majoritairement composée. Lorsqu'un corps étranger, comme un grain de sable, s'introduit à l'intérieur d'une huître perlière, celle-ci sécrète du carbonate de calcium cristallisé (soit de la nacre) afin de se protéger et combattre l'agression. Elle va ainsi envelopper l'envahisseur de plusieurs couches successives de nacre jusqu'à le recouvrir intégralement. C'est ainsi que naissent les perles.

Bien que toutes les huîtres soient en capacité de produire des perles, celles destinées à la consommation ne sont pas élevées pour cela. Elles peuvent parfois produire des perles de couleur et de forme similaires à des perles fines, sans pour autant arriver à la même la qualité de réalisation qu'une huître perlière. Mais, sait-on jamais, la chance peut vous sourire..

Mini jeu

Arriverez-vous à reconnaître les différents coquillages ?



A

1—Moule



B

2—Amande



C

3—Huître



D

4—Bigorneau



E

5—Couteau



F

6—Tellines

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Juillet et Août 2019—N°55



Retrouvez nous sur le site
de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr