

Les Huîtres...



Catégories

Les huîtres sont divisées en quatre grandes catégories:

1- Fancy

Les huîtres Fancy sont de forme assez ronde et régulière. La coquille est bombée tant en dessus qu'en dessous ce qui en facilite l'ouverture. C'est celle que les amateurs apprécient le plus.

2- Choix

Les huîtres de choix sont de forme plutôt ovale et offrent un rendement supérieur en chair. Elles sont à leur meilleur en tout temps, c'est-à-dire, qu'elles soient crues et nature ou bien cuites et bien relevées. C'est au goût du chef !

3- Cocktail

Les huîtres cocktails, comme la Beausoleil, sont de taille plus petite que les autres variétés. Elles sont de grosseur uniforme et le rendement en chair est très avantageux. Ce sont aussi des huîtres faciles à ouvrir.

4- Standard

Les huîtres dites standards sont de forme plutôt allongée et irrégulière et leur coquille est plus fragile que les autres. Étant plus friables, il est donc plus difficile de les ouvrir sans les briser. Cependant, leur coût étant un peu moins élevé, elle représentent un bon achat compte tenu de leur assez bon rendement en chair.

Valeur nutritive

Les huîtres sont une excellente source de vitamine B12, de vitamine C, de vitamine E et de fer. C'est aussi une des meilleures sources de zinc qui soient. Une seule huître de grosseur moyenne procure près de 60% de l'apport quotidien recommandé en zinc.

C'est aussi un aliment très faible en calories, à peine 8 calories par huître !

Elle contient environ 80% d'eau, entre 7 et 10% de protéines et entre 1 et 5 % de glucides. Son apport en sodium est assez élevé, soit environ 250 à 280 mg. Mais son goût en vaut bien le coup !

LA QUESTION: Est-elle vraiment aphrodisiaque ?

Malheureusement, rien n'est moins certain d'un point de vue scientifique. On sait cependant que l'important apport en zinc pourrait contribuer à faire augmenter le taux de testotérone nécessaire à la libido. Malheureusement, manger des huîtres ne produirait aucun effet immédiat sur cette augmentation.

Selon la légende grecque, la déesse de l'amour, Aphrodite, aurait donné naissance à son fils Éros après avoir émergé de l'océan sur le dos d'une huître...

On raconte aussi que le célèbre Casanova commençait ses repas par 12 douzaines d'huîtres...

...à vous de juger...

...et d'essayer !

Conservation et Manipulation

- Entreposez-les au réfrigérateur dans un contenant peu profond, recouvertes d'un linge humide. Vous pourrez ainsi les conserver une semaine maximum.
- Évitez d'utiliser un contenant hermétique ou un sac de plastique fermé qui empêcherait les huîtres de respirer.
- Les huîtres écaillées peuvent être congelées dans leur jus. Elles se conserveront ainsi jusqu'à trois mois. Puisque la texture change après la congélation, il est alors préférable de les utiliser pour la cuisson comme par exemple dans un potage ou une sauce pour pâtes.
- Pour éviter les mauvaises surprises, les huîtres ne doivent pas demeurer à la température ambiante plus de deux heures.

L'ouverture



Muscle

Valve

Deux points sont à retenir pour ouvrir une huître; la charnière, qui joint les deux valves et la position du muscle qui maintient les valves fermées. Deux approches peuvent ainsi être utilisées pour ouvrir une huître. La première, la plus populaire en Amérique du Nord, consiste à briser la charnière en introduisant le couteau à l'extrémité de l'huître. La deuxième, plus communément utilisée en Europe, consiste à introduire le couteau entre les valves au niveau du muscle pour le couper.

Le muscle se situe à un tiers dans les deux sens.

La Malpèque

Standard



Choix

C'est à l'Île-du-Prince-Édouard qu'on cultive la Malpèque, plus précisément dans la baie du même nom. Cette grande favorite est considérée par plusieurs comme étant supérieure aux autres huîtres de catégorie « Atlantique ». Elle a d'ailleurs remporté au fil des années de nombreux prix prestigieux en Europe, tant pour sa saveur que sa texture. Elle est ronde, et très juteuse. La Malpèque révèle une chair délicate qui fond dans la bouche et qui est plus salée que les autres : c'est souvent pourquoi on l'aime. On dit de cette petite huître qu'elle incarne le goût de la mer!

* À noter que la Malpèque de choix est plus facile à ouvrir que la standard et se consomme aussi bien crue que cuite, alors que la malpèque standard est à son meilleur lorsqu'elle est consommée à l'état crue.

Disponible chez Bertrand:

684250 Malpèque choix 150

684251 Malpèque choix 100

684252 Malpèque stand 125

684253 Malpèque stand 33

La Beausoleil

Beausoleil



Produit haut de gamme, l'huître Beausoleil est cultivée au Nouveau-Brunswick, dans des régions peu peuplées du long de la côte Atlantique. Sa particularité : elle est élevée en surface, dans des poches flottantes. Lorsque l'huître grandit ainsi en suspension, elle se développe plus rapidement et devient plus grosse, et l'eau dans laquelle elle évolue circule mieux et est plus riche en éléments nutritifs.



Cette technique donne une huître de forme ronde ou oblongue, dépourvue de sable, à la chair ferme et au goût délicat. Sa coquille est toutefois plus mince que celle des huîtres qu'on cultive au fond de l'eau, en raison de sa croissance rapide. Les amateurs sont unanimes, l'huître BeauSoleil est considérée comme la crème de la crème!

*** À noter que la Beausoleil est facile à ouvrir et se consomme aussi bien crue que cuite, cependant, sa saveur étant très délicate, il est donc préférable de ne pas masquer celle-ci avec des assaisonnements trop "goûteux".**

Disponible chez Bertrand:

684255 Beausoleil 75 un

684254 Beausoleil 24 un

684256 Beausoleil cocktail 100

La Caraquet

Choix



Autre huître du Nouveau-Brunswick, la Caraquet tire son nom de la baie où on la cultive. Petite et ronde, elle présente une chair généreuse à la texture délicate. Au goût, elle est salée et très fraîche en bouche. Sa chair est ferme et généreuse. Parce que ses charnières sont particulièrement bien formées, elle est assez facile à ouvrir.

- * À noter que la Caraquet de choix est moins salée que la Malpèque et se consomme aussi bien crue que cuite.

Disponible chez Bertrand:

590034 Caraquet choix 200