



## Huîtres chantilly de châtaignes et éclats de noisettes

### Les ingrédients Pour 4 personnes

- ✓ 24 huîtres  
Charente Maritime HCM
- ✓ 250g de châtaignes
- ✓ 10cl de crème liquide
- ✓ 1 c.à.s de d'huile d'olive
- ✓ 200g de noisettes

- ① *Faire chauffer* les châtaignes dans la crème liquide.
- ② *Mixer* et ajouter l'huile d'olive, puis mixer à nouveau. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- ③ *Verser* dans un siphon, insérer 2 cartouches de gaz et maintenir à température.
- ④ *Concasser* les noisettes. Déposer les huîtres, mettre la chantilly et parsemer d'éclats de noisettes, dégustez !
- ⑤ Vous pouvez remplacer les noisettes de quelques *fines lamelles* de truffe.

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.



## 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.

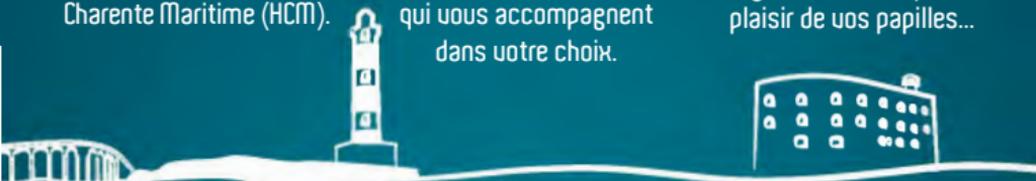
Une identité forte que revendique avec fierté la marque collective Huîtres Charente Maritime (HCM).

### 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...



## Les 5 bienfaits des huîtres

### Bon pour le système cardiovasculaire

L'huître renferme de grandes quantités d'acide eicosapentaénoïque et d'acide docosahexaénoïque, deux acides gras de la famille des oméga 3 dotés d'effets protecteurs sur le système cardiovasculaire.

### Meilleure résistance à l'effort physique

Permet d'avoir une meilleure résistance et tolérance à l'effort grâce à son apport riche en sélénium et vitamine C.

### Anti-fatigue

Grâce à sa teneur en calcium (autant qu'un produit laitier) et en magnésium (autant qu'une tranche de pain complet).

### Bonne récupération musculaire

Après un effort sportif, manger une huître facilite la formation de globules rouges et le transport de l'oxygène, par sa teneur en vitamine B12 et fer.

### Bon pour le cerveau

L'acide docosahexaénoïque contenu dans l'huître participe au développement et au fonctionnement du cerveau, et à l'entretien des fonctions cognitives et de la vision.

