



## Huîtres d'été

### Les ingrédients Pour 4 personnes

- ✓ 24 huîtres n°2  
Charente Maritime HCM
- ✓ 2 poivrons jaune
- ✓ 1 oignon blanc
- ✓ des pousses d'alfalfa  
et roquette
- ✓ huile d'olive
- ✓ 1 citron

① Ouvrir les huîtres, *filtrer* le jus et le réserver.

② Ôter la peau des poivrons et les *couper* en gros dés. Les faire *revenir* 5 minutes à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Les laisser *refroidir*.

③ Préparer une *vinaigrette* avec le jus d'un citron, 2 cuillères à soupe d'*huile d'olive* et un peu du jus des huîtres.

④ *Émincer* l'oignon, ajouter le aux poivrons coupés et *mélanger* avec la vinaigrette.

⑤ *Déposer* une cuillère de la préparation dans les coquilles sous chaque huître. Et *disposez* les pousses d'*alfalfa* et de *roquette* sur le dessus.

⑥ *Servir* aussitôt.

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. 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.



# 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...



## *Les mois sans R*

La coutume de ne pas consommer d'huîtres durant les « mois sans R » trouve ses racines dans l'Ancien Régime. C'est au XVIII<sup>ème</sup> siècle (en 1759), que Louis XV décréta, par un édit royal, l'interdiction de prélever et de consommer des huîtres du 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre. Les huîtres étant en état de reproduction durant la période estivale (mois sans R), elles sont naturellement plus vulnérables. Leur qualité sanitaire était rendue médiocre par les conditions de transport et de conservation aléatoires.

*Mais aujourd'hui, les choses ont bien changé !*

D'une part la filière exploite la ressource de manière raisonnée et responsable. D'autre part, avant d'être commercialisées, les huîtres sont étroitement encadrées par les services sanitaires et font l'objet d'autocontrôles systématiques de la part des professionnels. De plus, les conditions de transport et de conservation actuelles assurent aux coquillages une qualité sanitaire irréprochable. Ainsi, mois avec ou sans R, tout est réuni pour permettre à tout un chacun de déguster des huîtres tout au long de l'année !

