

## L'huître, un plat diététique ?

L'huître est un mollusque qui, comme les coquillages et crustacés, apporte principalement des protéines à notre organisme (6%), ce qui la rend très nourrissante (12 huîtres apportent autant de protéine que 80 grammes de viande).

L'huître contient très peu de matières grasses (2%), composées principalement d'oméga 3. Les oméga 3 sont intéressants pour la régulation du bon cholestérol vis-à-vis du mauvais, et protègent donc des maladies cardio-vasculaires tout en prévenant les troubles de la mémoire.

L'huître a donc un faible apport calorique : moins de 60 kcal car elle ne contient que très peu de glucides (4%). Cet aliment est pourtant un aliment très riche en minéraux et oligo-éléments : c'est l'une des meilleures sources d'iode (intervenant dans le fonctionnement de la thyroïde) et de sélénium (très bon antioxydant), ainsi que de fer (une douzaine d'huîtres peuvent couvrir 60% de l'apport recommandé). Elle apporte aussi calcium, phosphore, cuivre (bénéfique pour l'assimilation du fer), zinc (bon pour le système immunitaire), mais aussi sodium, puisque naturellement salée. L'huître est aussi une source de vitamines, notamment du groupe B, qui permettent le bon fonctionnement des cellules de notre organisme (vitamines B1, B2, B3, B12 ainsi que vitamine D, A, E).

L'huître a donc sa place dans l'alimentation des personnes soucieuses de contrôler leur poids, tout en apportant un bon rapport nutritionnel pour éviter les carences. Elle joue aussi un rôle dans le cadre de régimes cardio-vasculaire, et pour prévenir le vieillissement, mais il faut faire attention en cas d'hypertension, ou d'un régime sans sel -à cause du sodium qu'elle contient- et de même lors d'un excès d'acide urique.

Choisissez les huîtres vivantes, donc intactes et bien fermées. Des mauvaises conditions de conservation peuvent les rendre impropres à la consommation : il ne faut jamais tremper une huître dans de l'eau : en s'ouvrant, elle perdrait son jus et mourrait. Il faut aussi les laisser respirer et éviter les chocs thermiques. Idéalement il faut les ouvrir peu de temps avant la dégustation.

En fonction du mode de dégustation prévu, reportez-vous au classement de l'huître : plus le numéro est petit, plus elle sera grosse. Ainsi l'huître n° 0 est la plus grosse des creuses (la plus grosse des plates étant la n° 00 ou n° 000) tandis que la n° 5 sera la plus petite. Préférez les n° 5 pour un apéritif, les n° 3 ou 4 pour une entrée. Les plus grosses (n° 0, 1 et 2) sont idéales pour la cuisson.

Source : article du magazine « Temps libre » de décembre 2008

