

ASTUCES ET RECETTES :



Voici quelques astuces pour apprécier votre dégustation et bien ouvrir vos huîtres :

Dans un premier temps, il est important de bien stocker ses huîtres après achat. Il faut que votre bourriche reste bien fermée et bien à plat, dans un endroit frais, mais pas froid.

Décidez-vous à ouvrir les huîtres environ 1 heure avant de les consommer. Vider la première eau et poser l'huître bien à plat en prenant soin de laisser le couvercle sur sa coquille. Rassurez-vous elle va refaire son eau sans difficulté. Un creuse peu refaire ainsi 7 fois son eau. Laissez votre plateau dans un lieu frais en attendant de les déguster.

Accompagnez-les d'un bon vin blanc du Centre Loire, style Menetou-Salon, à la même température. Du pain frais quel qu'il soit du moment qu'il soit frais, et d'un beurre demi-sel Breton.

Pour l'huître creuse, vous pouvez varier les plaisirs en y glissant une pointe de citron ou une petite cuillerée de vinaigre à l'échalote. Évitez le poivre.

Pour l'huître plate, par pitié, s'il vous plaît, n'y rajoutez rien ! Saisissez ce plaisir que nous vous offrons. Appréciez la douceur, le croquant et la tendresse de ce véritable caviar que nous offre la nature dans toute sa splendeur.

Certains continueront leur cure de santé en « saucant » le jus d'huîtres laissé dans le fond du plat ou de l'assiette, d'autres vont même jusqu'à s'en remplir un verre entier !

Conseils de base pour l'ouverture facile des huîtres :

Utilisez un couteau à lame courte, assez large et rigide ; protégez vos mains avec un torchon ou un gant de jardinier

O U V E R T U R E D E S H U Î T R E S C R E U S E S : placer l'huître dans la main gauche, la partie pointue vers vous. Prenez le couteau en le tenant par la lame en ne laissant dépasser qu'un centimètre de lame. Au 2/3 vers la partie supérieure, glisser la lame entre le couvercle et la coquille en effectuant un mouvement droite-gauche soit avec la lame, soit avec l'huître, comme si vous vouliez éplucher une pomme de terre. Une fois la lame entrée, sectionnez le muscle qui maintient les deux parties. Soulevez délicatement le couvercle vers vous en prenant soin de bien décoller la chair avec le couteau. Vérifiez que votre huître est bien ouverte et qu'il n'y reste pas de petits morceaux de coquilles, tout en vidant l'eau. Remettez le couvercle et disposez sur un plateau.

Il existe une variante tout autant utilisée, en introduisant la lame par un mouvement de droite à gauche au niveau de la partie pointue de l'huître. Ensuite, il faut glisser délicatement la lame, en raclant le couvercle, pour aller jusqu'au muscle à couper.

Enfin, vous pouvez vous faire aider en posant votre huître sur le bord d'une table.

O U V E R T U R E D E S H U Î T R E S P L A T E S : placer l'huître plate dans la main protégée, la partie pointue vers le bout des doigts. Prenez le couteau, mais cette fois, la lame doit rentrer par la tranche et non par la pointe de la lame. Avec le bout des doigts tenant l'huître, appuyez sur le dos de la lame et pratiquez avec le manche du couteau un mouvement de rotation de haut en bas. Faites sauter la charnière et glissez la lame dans l'huître pour couper le muscle, mais toujours en cherchant à racler le couvercle pour ne pas abîmer la chair. Vérifiez que votre huître est bien ouverte et qu'il n'y reste pas de petits morceaux de coquilles, tout en vidant l'eau. Remettez le couvercle et disposez sur un plateau.

Vous pouvez aussi, faire rentrer la lame par la pointe, tout comme la variante de l'huître creuse, jusqu'à faire sauter la charnière. Dans ce cas, n'hésitez pas à poser l'huître plate sur le rebord d'une table, se sera plus facile.

Recettes :

La plus simple : Vous ouvrez les huîtres (ici des petites), vous retirez le couvercle et videz l'eau. Puis, afin de les stabiliser, vous posez les huîtres sur un lit de gros sel dans le plat du four. Vous y mettez une noisette de beurre. Vous les passez dans le four préalablement chauffé quelques minutes le temps que le beurre fonde. Servez cela à l'apéro et vos invités seront surpris.

Encore plus simple ! Lorsque vous aurez sorti votre barbecue, même si c'est l'été, les huîtres sont excellentes. Prenez des grosses creuses n°0 ou n°1. Posez-les à l'envers (couvercle en dessous) sur la grille de votre barbecue. Attendez une minute et votre huitre va s'ouvrir comme par magie. Parallèlement, vous aurez pris soin de mettre à décongeler une barre de beurre d'escargot dans une louche métallique posée également sur la grille. Prenez l'huître avec un gant, enlever le couvercle, versez une petite dose de beurre d'escargot et dégustez... Attention, c'est chaud ! Mais c'est bon !

(source : Section Régionale de la Conchyliculture de Bretagne sud)

Recettes

Nous vous proposons ici 7 recettes à base de coquillages :

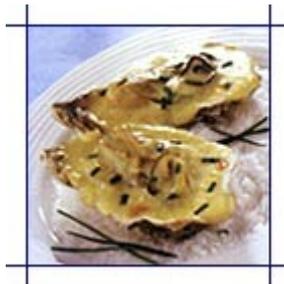
- [Huîtres gratinées au beurre blanc](#)
- [Soupe de moules à la tomate](#)
- [Tagliatelles aux palourdes](#)
- [Carrousel d'huîtres aux fines herbes](#)
- [Ballotin de chou vert farci aux moules](#)
- [Petits farcis aux coques](#)
- [Soupe d'huîtres aux petits légumes](#)

* * * * *

Huîtres gratinées au beurre Blanc

Pour 4 personnes : (Préparation 5 mn et cuisson 10 mn)

- 2 dz d'huîtres de Bretagne
- 1 échalote
- Ciboulette et Cerfeuil
- Beurre blanc
- Sel et poivre

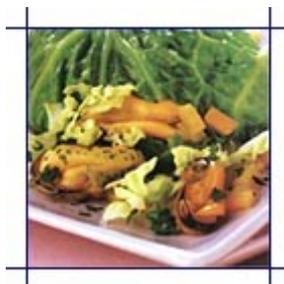


1. Préchauffez la grille de votre four
2. Ouvrez les huîtres et placez-les sur du gros sel pour les caler dans un plat à gratin
3. Ciselez finement le cerfeuil, la ciboulette et l'échalote en réservant quelques brins pour la décoration
4. Versez dans chaque huître une cuillère à café d'herbes ciselées et recouvrez de beurre blanc.
5. Placez-les 10 minutes environ sur le grill en surveillant la cuisson
6. Servez aussitôt, en décorant chaque huître de ciboulette ciselée et de cerfeuil

Ballotin de chou vert farci aux moules

Pour 4 personnes : (Préparation 15 mn et cuisson 10 mn)

1 kg de moules de Bretagne
1 petit chou vert
2 carottes
1 échalote
1 bouquet de persil ciselé
2 cuillerées à soupe de crème fraîche
Sel et poivre

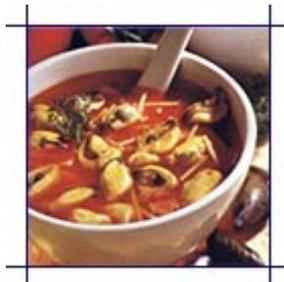


1. Lavez le chou et effeuillez-le. Gardez 4 belles feuilles et faites les blanchir 1 minute à l'eau bouillante. Réservez-les.
2. Emincez finement le chou restant. Coupez les carottes en petits dés ainsi que l'échalote
3. Pour faire la farce, faites revenir le tout dans une poêle avec une grosse noix de beurre et un demi-verre d'eau. Ajoutez le persil ciselé et laissez cuire environ 5 minutes. Salez et Poivrez.
4. Nettoyez les moules et ouvrez les sur feu vif. Décoquillez les et mélangez les délicatement à la farce du chou.
5. Etalez sur chaque feuille de chou 2 cuillerées à soupe de "farce" et un peu de crème fraîche puis refermez les feuilles comme un petit paquet. Fermez avec un cure dent.
6. Faites cuire 10 minutes dans un panier vapeur.

Soupe de moules à la tomate

Pour 4 personnes : (Préparation 15 mn et cuisson 15 mn)

2 kg de moules de Bretagne
4 tomates
1 oignon
thym et laurier
1 petit piment
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 petite poignée de spaghettis coupés
Sel



1. Ouvrez les moules sur feu vif. Décoquillez les et réservez leur jus.
2. Hachez l'oignon, épluchez et épépinez les tomates et le petit piment. Faites les revenir dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le bouquet garni et laissez réduire à feu doux.
3. Ajoutez les moules, leur jus et 1, 5 litres d'eau fraîche
4. Attendez l'ébullition, puis versez les spaghettis coupés en petits morceaux. Laissez cuire 10 minutes, salez à votre convenance et servez.

Petits farcis aux coques

Pour 4 personnes : (Préparation 25 mn et cuisson 25 mn)

1 kg de coques
4 courgettes rondes, 4 petits poivrons
4 oignons
1 bouquet de persil
200 g de chapelure
2 gousses d'ail
huile d'olive

2 cuillerées à soupe de pignons de pin
Sel, Poivre

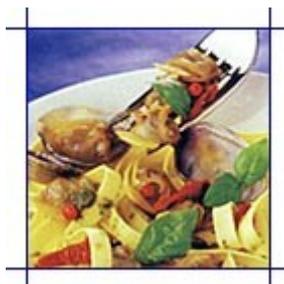


1. Préchauffez le grill du four
2. Rincez les coques. Ouvrez-les sur feu vif dans une casserole avec un verre d'eau. Retirez-les du feu dès ouverture. Décoquillez les et réservez.
3. Mélangez dans un saladier la chapelure avec le persil ciselé, l'ail écrasé, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, les coques et les pignons de pin. Salez et Poivrez.
4. Lavez et coupez des chapeaux aux courgettes, oignons et poivrons. Évidez-les et remplissez-les de farce. Remplacez les chapeaux et placez les petits farcis sur une plaque de cuisson.
5. Enfourez 20 à 25 minutes en surveillant la cuisson.

Tagliatelles aux palourdes

Pour 4 personnes : (Préparation 10 mn et cuisson 12 mn env.)

1 kg de palourdes
4 tomates
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de câpres
1 cuillerée à soupe d'ail
300 g de tagliatelles fraîches
2 cuillerées à soupe de basilic ciselé
1 morceau de sucre
Sel, Poivre ou Baies Roses



1. Rincez soigneusement les palourdes. Faites les ouvrir sur feu vif, décoquillez les et réservez.
2. Lavez et coupez les tomates. Faites les revenir 3 minutes dans une poêle avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'ail ciselé, les câpres et les 2 cuillerées à soupe de basilic.

3. Continuez la cuisson pendant 2 minutes puis ajoutez le morceau de sucre, les palourdes, un grand verre d'eau et laissez réduire la sauce à feu doux. Salez et poivrez.
4. Plongez les tagliatelles dans un grand faitout d'eau bouillante salée pendant 3 minutes environ et servez aussitôt dans un plat en nappant de sauce aux palourdes.

Soupe d'huîtres aux petits légumes

Pour 4 personnes : (Préparation 15 mn et cuisson 20 mn)

1 dz d'huîtres de Bretagne
1 échalote
2 branches de céleri
2 carottes, 1 poireau
1 bouquet de persil plat
1 cube de bouillon de légumes
4 cuillerées à soupe de crème fraîche
1 cuillère à café de curry
Sel et poivre



1. Emincez finement le céleri, les carottes, le poireau et l'échalote. Ciselez le persil
2. Faites chauffer dans une grande casserole 1 litre d'eau avec le cube de bouillon. Ajoutez les légumes, salez, poivrez et rajoutez le curry. Laissez cuire 18 minutes à couvert à feu doux
3. Ouvrez les huîtres et décoquillez les délicatement
4. Ajoutez la crème fraîche dans le bouillon, portez à feu vif 2 minutes environ en fouettant le mélange. Baissez le feu et versez les huîtres. Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt avec de grandes tranches de pain grillé

Carrousel d'huîtres aux fines herbes

Pour 4 personnes : (Préparation 15 mn et cuisson 7 mn env)

2 dz d'huîtres de Bretagne
200 g de beurre

2 échalotes

1 bouquet de persil, 1 bouquet d'estragon

chapelure

Sel, Poivre, Gros sel



1. Lavez les fines herbes, détachez les feuilles et hachez-les soigneusement. Réservez-les sans les mélanger
2. Dans une poêle, faites revenir les échalotes 2 minutes environ. Ajoutez 5 cuillerées à soupe de chapelure et laissez dorer légèrement, tout en mélangeant. Salez et Poivrez.
3. Mettez 1/3 du beurre dans un bol. Ajoutez le persil haché et malaxez du bout des doigts pour le rendre homogène. Ajoutez 1/3 du mélange échalote / chapelure et réservez.
4. Recommencez la même opération avec les cerfeuil et l'estragon.
5. Après avoir ouvert les huîtres, videz l'eau puis disposez-les sur la plaque du four sur un lit de gros sel.
6. Remplissez 8 coquilles avec le mélange au persil, 8 autres avec celui au cerfeuil et le reste avec le mélange à l'estragon.
7. Faites cuire thermostat 7 pendant 5 minutes et servez aussitôt en décorant les assiettes avec quelques fines herbes bien fraîches.

(Recettes et photos de Philippe Asset)