

Découvre
nos bien-
faits et notre
culture sur
nos côtes !

DU TONUS SOUS LA COQUILLE



COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE


RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*


Cofinancé par
l'Union européenne

Salut les explorateurs !



Sais-tu que les coquillages n'arrivent pas par hasard sur les côtes et les plages françaises ?

Ce sont des ostréiculteurs et des conchyliculteurs, des hommes et des femmes passionnés par la mer qui les font naître et les élèvent sur toutes les côtes françaises !



Savais-tu qu'une huître demande 2 à 4 ans de patience pour grandir ? C'est comme attendre du CP au CM1 !



Les moules, elles, sont de vraies championnes : elles grimpent sur des «bouchots», de grands poteaux en bois plantés dans la mer ou parfois sur des cordes.





Les palourdes sont les reines du cache-cache : elles grandissent en pleine mer cachées sous le sable et on les repère grâce à de petits trous. Pour les protéger des crabes gourmands, les éleveurs installent même des filets.

Prêts pour une aventure pleine de TONUS

En choisissant ces coquillages français, tu soutiens ces **producteurs passionnés** qui protègent la planète et le milieu marin. Car, pour prendre soin des coquillages, il faut d'abord préserver la qualité des océans.



Enfin, **les coques** passent 2 ans dans des parcs de pousse avant d'être ramassées à marée basse.



Qui est-ce?

Fais le lien entre le coquillage et ses bienfaits !

LA POTION DES CHAMPIONS

Ce coquillage est une véritable potion magique ! Il déborde de vitamines et de fer pour t'aider à mieux te concentrer à l'école sans fatiguer. Son calcium renforce aussi tes os pour t'aider à bien grandir. C'est le secret des sportifs !



L'ALLIÉ DES BONNES NOTES

Grâce à son phosphore et son fer, ce coquillage est le meilleur ami de ton cerveau ! Il contient aussi plein de calcium ! Avec lui, tu deviens plus fort !



TA RECHARGE NATURELLE

Besoin d'un coup de boost pour récupérer ? Ce coquillage est le plus riche en magnésium pour rester dynamique. En manger, c'est comme recharger tes batteries pour vivre de grandes aventures toute la journée !

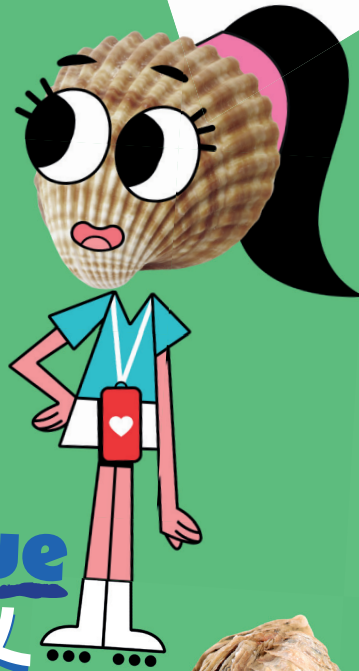


C'EST TON BOOST D'ÉNERGIE

Deviens un vrai champion grâce à ce coquillage ! Avec ses 20g de protéines, il te donne une force incroyable pour courir, jouer et faire du sport. Il contient aussi du fer et des vitamines !



Moule



Coque



Palourde



Huitre

Recettes faciles pour cuisiner et te



12 Huîtres N°3
40 g de chorizo doux
2 petites échalotes
12 c à thé de parmesan râpé
1 filet d'huile d'olive



4



15 mn



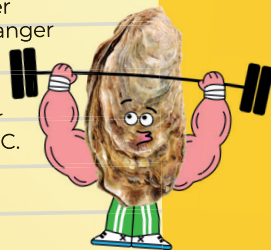
10 mn



Facile

Huîtres gratinées au chorizo et parmesan

1. Ouvrir les huîtres et leur faire rendre leur eau.
2. Éplucher et émincer très finement l'échalote. Peler et détailler en petits dés le chorizo.
3. Faire fondre l'échalote dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Y ajouter le chorizo et laisser revenir 5 minutes.
4. Préchauffer le four à 200°C. Retirer l'eau des huîtres, y répartir le mélangeur d'échalote et de chorizo.
5. Parsemer chaque huître avec 1 c. à thé de parmesan, enfourner pour 5 minutes de cuisson à 200°C.
6. Servir à la sortie du four.



1,40 kg de moules
1 échalote
16 tomates cerises
2 gousses d'ail non épluchées
2 branches de romarin
1 petit verre de vin blanc
Sel, poivre



2



30 mn



15 mn



Facile

Moules aux tomates et en papillotes

1. Nettoyer les moules et les égoutter.
2. Émincer l'échalote. Couper en 2 les tomates cerises.
3. Étendre 2 grandes feuilles de papier sulfurisé et disposer la moitié des moules au milieu de chacune d'elles. Mettre la moitié des échalotes et des tomates par papillote. Ajouter une gousse d'ail non épluchée et une branche de romarin. Parsemer d'un filet de vin blanc et refermer les papillotes avec une ficelle, sans trop serrer, pour que les moules n'aient pas de mal à s'ouvrir à la cuisson.
4. Dans un four préchauffé à 180°C, cuire pendant 15 min. Puis saler, poivrer et déguster bien chaud avec des linguines à l'huile d'olive ou des frites maison !



et pleines de **TONUS** régalier avec tes parents



Palourdes & pommes de terre grenaille

1. Laver les palourdes pour retirer le sable éventuel. Frotter les pommes de terre sans retirer la peau.
2. Dans une marmite, verser le vin ainsi que 45cl d'eau. Déposer également le beurre, les branches de thym et la feuille de laurier. Pour finir, ajouter les pommes de terre et faire chauffer à feu vif pendant 20min (départ à froid).
3. Pendant ce temps, couper le citron et le persil. Lorsque les 20min de cuisson sont écoulées, ajouter les rondelles de citron, le persil et les palourdes dans la marmite et mélanger. Couvrir et laisser cuire 3 à 4 min pour que les palourdes s'ouvrent.
4. Servir tout de suite avec une pincée de fleur de sel, du poivre et une louche de jus.



700 g de palourde
800 g de pommes de terre grenaille
15 cl de vin blanc
Branches de thym et persil
1 feuille de laurier
15 g de beurre
1 citron / Sel et poivre



4

25 mn



25 mn

Facile



Les coques et linguines

1. Dans une casserole, faire bouillir l'eau pour les pâtes. La saler puis y mettre les linguines.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen, puis rajouter l'ail haché et le persil émincé. Laisser colorer. Rajouter les coques. Ajouter le vin blanc puis couvrir.
3. Enlever les coques qui ne se sont pas ouvertes lors de la cuisson. Rajouter les pâtes bien al dente. Prélever une demi tasse d'eau de cuisson des pâtes pour amalgamer la sauce. Rajouter un peu de persil et faire sauter les pâtes.
4. Laisser réduire jusqu'à ce que la sauce soit brillante et nappante. Dresser avec un zeste de citron.



400 g de linguine
800 g de coques
1 citron
Persil
Vin blanc
3 gousses d'ail
Huile d'olive / Sel, poivre



4

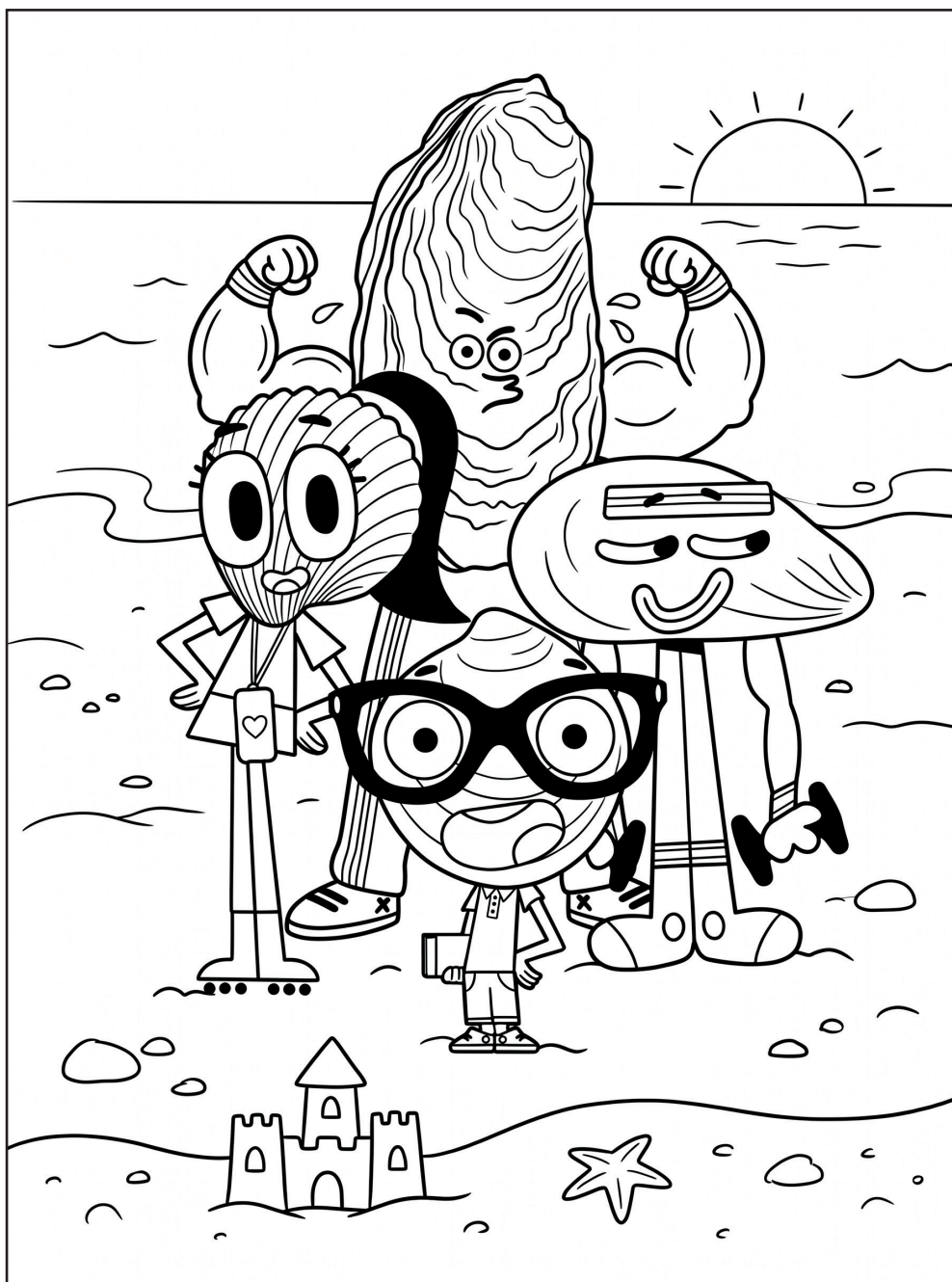
15 mn



15 mn

Facile





COLORIAGE

Couvre cette page de couleurs pleines de tons !