

Nutrition

les coquillages, on n'y pense pas assez !



Véritables «super-aliments» de nos côtes, les coquillages méritent une place de choix dans l'équilibre nutritionnel quotidien de la famille. Dans une alimentation flexitarienne, ils sont une source d'équilibre et de vitalité importante. Huîtres, moules, palourdes et coques de nos côtes, pensez-y toute l'année.

5 ARGUMENTS CLÉS POUR VOUS CONVAINCRE :

1. Record de protéines et légèreté

Avec environ 10 g à 20 g de protéines pour 100 g de chair, ils rivalisent avec la viande tout en étant très peu caloriques.

2. Plus de fer que les épinards !

La coque contient 26 mg de fer aux 100 g, contre seulement 2,7 mg pour les épinards. Idéal contre la fatigue des petits et des grands.

3. Bouclier immunitaire

Une source inégalée de Zinc et de Sélénium, essentiels pour renforcer les défenses naturelles et la concentration à l'école.

4. Cuisine express et délicieuse

En 3 minutes à la poêle ou au faitout, ils sont prêts ! Un gain de temps précieux pour les parents pressés qui veulent régaler toute la famille.

5. Les goûter, c'est les aimer !

Moules à la crème, palourdes ou coques avec des pâtes, huîtres gratinées ou crues font le bonheur des papilles pour petits et grands.

Recettes faciles pour la famille



Huîtres gratinées au chorizo et parmesan

Une recette goûteuse qui fait le bonheur des papilles, avec chorizo doux, échalotes et parmesan. **Du peps dans vos assiettes en 15 mn !**



Moules curry au lait de coco

Une variante pleine de douceur des moules marinières, à accompagner avec du riz, à **préparer en 20 mn** et à laisser mijoter 20 mn avant de servir.



Palourdes & pommes de terre grenaille

Une marmite pleine de saveurs et d'énergie, que vous laissez mijoter tranquillement **25 mn avant de servir !**

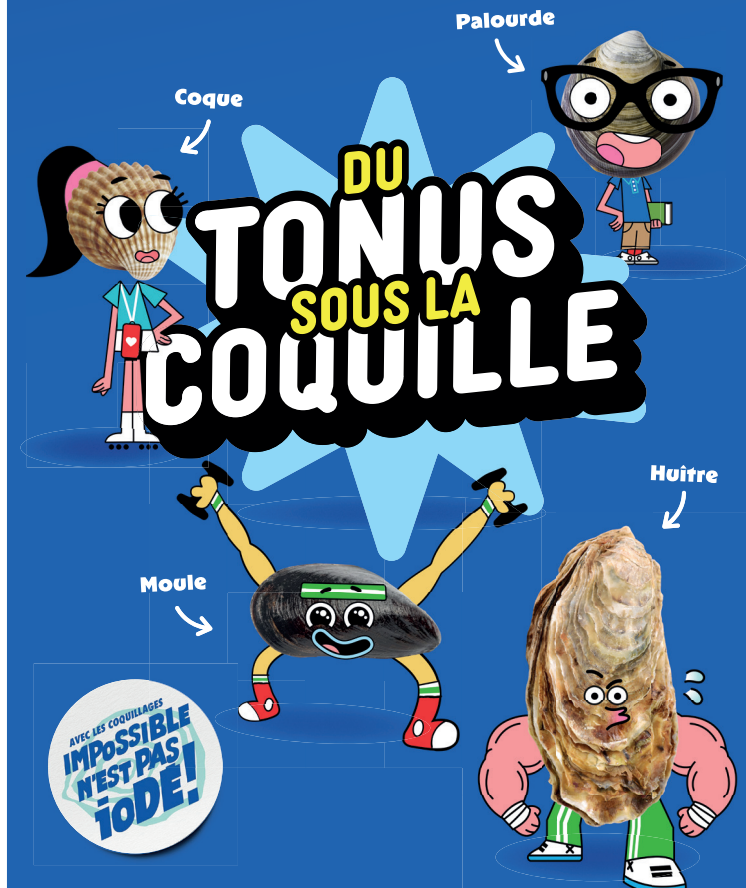


Coques linguine

Des pâtes, des pâtes, oui mais avec des coques ! **En 15 minutes**, un plat ludique, savoureux et vitaminé pour toute la famille !

Manque de tonus ?

Découvrez les bienfaits des coquillages !



mediapilote - Crédit photo : CNC

COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE

REPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Cofinancé par
l'Union européenne

La conchyliculture française, un trésor local

Les conchyliculteurs, artisans de la mer entre tradition et innovation, cultivent avec passion des produits d'exception sur tout notre littoral. Choisir les coquillages français, c'est soutenir une filière engagée pour la qualité et l'environnement. Leur empreinte carbone est très faible, ils participent naturellement à la purification des eaux côtières et à l'épanouissement de la biodiversité marine. Un mode d'élevage 100 % naturel qui respecte le rythme des saisons pour offrir le meilleur de l'océan à votre table.

LES CHIFFRES CLÉS

149 000 tonnes

de coquillages produits par an

2^e rang européen

de la production conchylicole

+ 2 300 entreprises

familiales réparties sur nos côtes

+ 18 200 professionnels
au service de la fraîcheur



L'HUÎTRE

Infatigable, robuste et résistante ! C'est l'alliée pleine forme !

Aliment complet et tonique, l'huître incarne l'équation nutritionnelle rêvée. Riche en zinc et en calcium, elle permet de **lutter contre la fatigue**. Elle se déguste nature ou cuisinée en quelques minutes.



80 mg *

* Quantité estimée pour 100g de chair

LA PALOURDE

Astucieuse, perspicace et maligne, c'est l'alliée de la concentration.

C'est l'un des coquillages les plus énergétiques. Elle bat des records de vitamine B12 (essentielle au système nerveux) et de fer (14 mg pour 100 g) pour recharger vos batteries. Elle contribue à **renforcer les défenses immunitaires** et à **favoriser la régénération cellulaire**.



14 mg *

* Quantité estimée pour 100g de chair

LA MOULE

Sportive, légère et vitaminée ! C'est l'énergie des champions.

Avec ses 20g de protéines de haute qualité, elle **offre un haut pouvoir de satiété**. Elle figure parmi les aliments les plus riches en calcium, magnésium et fer. C'est l'alliée parfaite d'une alimentation saine et équilibrée pour les petits et grands sportifs.



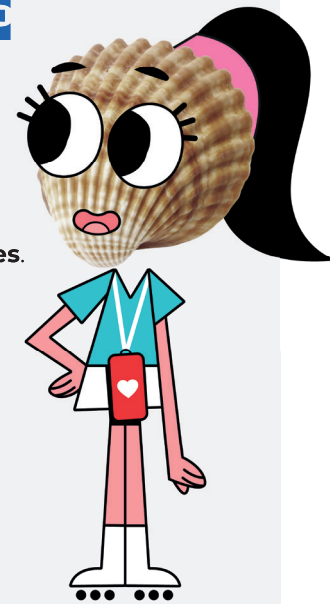
20 g *

* Quantité estimée pour 100g de chair

LA COQUE

Dynamique et pleine d'énergie !

Riche en phosphore, fer et zinc, elle **booste les performances intellectuelles et physiques**. Ses petites noix charnues sont un concentré de minéraux essentiels (130 mg de calcium pour 100 g de chair).



130 mg *

* Quantité estimée pour 100g de chair