

L'huître *Marennes Oléron,* l'aliment énergétique *des sportifs*

Leurs propriétés minérales et leur faible teneur en graisse font des huîtres Marennes Oléron une source de protéine animale à conseiller au sportif amateur ou de haut niveau !

Le caractère laiteux de l'animal certains mois de l'année correspond au stockage de glycogène dans le foie et le pancréas, d'où sa teneur variable en glucides selon la saison.

L'intérêt nutritionnel chez le sportif repose sur sa richesse en Fer et Vitamine B 12 qui favorisent le métabolisme de l'hémoglobine et le transport de l'oxygène (c'est un anti-anémique très efficace).



L'huître est riche en Sélénium et en Vitamine C, deux oligoéléments capitaux pour la récupération et la tolérance à l'effort. Ce sont deux antioxydants utiles au sportif pour neutraliser les radicaux libres synthétisés lors de la production d'un effort.

Les Huîtres Marennes Oléron sont aussi riches en Calcium et Magnésium. Ce sont d'excellents facteurs de lutte contre la fatigue, la contractilité musculaire ou le stress.



© SYMAPS ATLANTIQUE Photos non contractuelles. © AdobeStock



*Clairément
bon pour la
santé*


*Marennes
Oléron*

Affinées en claire et nulle part ailleurs



huitresmarennesoleron.com



Les seules huîtres certifiées en France



*La Charente-Maritime possède la seule
gamme d'huître certifiée en France.*

Fine de Claire

Affinées dans les claires
de Marennes Oléron.

Huîtres sélectionnées pour leurs qualités de chair et de coquille. Un séjour de plusieurs semaines en claire leur confère une saveur de « terre marine », goût de terroir bien affirmé. Pour les amateurs d'huîtres peu charnues.



Fine de Claire Verte

Huîtres soigneusement sélectionnées pour la qualité
de leur chair. Verdissement naturel dans les claires de
Marennes Oléron.

Les fines de Claires Vertes Label Rouge répondent à des
normes très strictes de sélection, d'affinage en claires et de
verdissement. Ces huîtres doivent leur nom à la couleur verte
des branchies. Ce sont des huîtres pour les amateurs de Fines
de Claires typées « vertes et charnues », sans laitance.

Spéciale de Claire

Affinées dans les claires de
Marennes Oléron. Huîtres sélectionnées
pour leurs qualités de chair et de coquilles.

A la dégustation, elles se distinguent par la consistance plus
affirmée de leur chair, par un volume en bouche important et
un remarquable équilibre de goût. Ce sont des huîtres absolu-
ment exceptionnelles pour les amateurs d'huîtres charnues et
rondes de coquille.



Pousse en Claire

Tres faible densité d'élevage en claire (2/5m²).
Durée d'élevage en claire de 4 mois minimum. Les huîtres
pousse en claire sont triées et conditionnées à la main.
4 à 6 mois d'élevage en claire à densité limité leur confèrent
une fermeté croquante, une couleur ivoire et un goût de
terroir prononcé. Ce sont sans conteste les plus typées de
Marennes Oléron.

Les huîtres, clairement bon pour la santé

6 huîtres couvrent la moitié des besoins
journaliers en Fer, en Vitamines B12 et Iode !

8 huîtres contiennent autant de Calcium
qu'un produit laitier et autant de
Magnésium qu'une tranche de pain
complet (35g). Conserver au frais entre
5° et 15 ° C, en évitant le réfrigérateur
(éventuellement le bac à légumes).
A l'ouverture, vider la 1ère eau.
Après quelques minutes, elles
« referont » une eau au goût
plus fin tout en diminuant
l'apport en Sodium.



Valeur nutritionnelle moyenne pour 100g d'huître

Valeur calorique :	66kcal
Sodium :	470 mg
Calcium :	77,9 mg
Potassium :	215 mg
Iode :	101 mg
Vitamine B12 :	28,56 mg



*Charline Picon
et les huîtres Marennes Oléron*

Si je n'ai pas des
Marennes Oléron
pour mes compétitions
c'est non !