



Les huîtres
Manennes
Oléron

OSTRÉICULTEURS **AFFINEURS**



LE TERRITOIRE MARENNES OLÉRON

/ MARENNES OLÉRON AREA



FRANCE



L'aire géographique pour l'affinage, l'élevage en claires et le conditionnement des Huîtres Marennes Oléron est réparti sur vingt sept communes et s'étend sur plus de 3 000 ha.

The geographical area for the finishing, culture and preparation of Marennes Oléron oysters is spread over twenty seven communities covering 3 000 hectares.

Les Huîtres Marennes Oléron répondent à un cahier des charges très strict. C'est pourquoi elles peuvent porter l'appellation Marennes Oléron Indication Géographique Protégée (IGP) lorsqu'elles remplissent trois conditions sine qua non :

- être élevées sur la façade atlantique française
- être affinées en claire dans l'une des 27 communes de l'aire géographique
- être conditionnées dans l'aire géographique (carte ci-dessus)

Marennes Oléron oysters meet very strict specifications. This is why they can bear the Marennes Oléron Protected Geographical Indication (PGI) designation when they meet three essential conditions

- they must be farmed on the french Atlantic coast
- they must be matured in "Claire" in one of the 27 villages of our basin
- be packaged in the Marennes Oléron area





UNE HISTOIRE UNIQUE

/ A UNIQUE STORY

L'histoire des Huîtres Marennes Oléron débute à l'époque Romaine. Les grandes familles de l'empire les faisaient venir à grands frais pour leurs banquets.

La récupération d'anciens marais salants devenus obsolètes au milieu du XIX^{ème} siècle marque le début de l'histoire moderne des Huîtres Marennes Oléron.

Si la plate est l'huître originale du Bassin, elle subit en 1922 une épizootie qui anéantit quasiment l'espèce. L'huître portugaise s'acclimatant bien localement prend sa place et devient l'huître du Bassin de Marennes Oléron.

En 1967 une seconde épizootie se déclare, qui anéantit pratiquement l'espèce. Une nouvelle variété appelée « la japonaise » s'implante sur l'estuaire de la Gironde et dans les Claires du Bassin de Marennes Oléron où, depuis, elle prospère pour le plus grand plaisir de tous.

The story of Marennes Oléron oysters begins in Roman times. The great families of the empire paid fortunes to import them for their banquets.

In the middle of the 19th century, when the salt producing marshes became obsolete and were reclaimed, the modern history of the Marennes Oléron oyster truly begins.

The original oysters of the basin were a flat species, but it was virtually wiped out by a parasite in 1922 after which the Portuguese oyster replaced it, being well adapted to the local climate. This then became the oyster of the Marennes Oléron Basin.

In 1967 a second parasitic attack unfortunately destroyed this species too. An entirely new variety, called « The Japanese » was introduced to the Gironde estuary and the Marennes Oléron Basin where it flourishes to this day, to everyone's delight



LA CLAIRE

Un environnement particulier

/ THE «CLAIRE»

A very special environment

Depuis des siècles, la claire possède les mêmes caractéristiques uniques.

Positionnée entre la terre et la mer, elle est le reflet de ces deux environnements.

Ancien marais salant reconverti, la claire est au dessous du niveau des plus hautes marées. Elle est alimentée et se vidange par le cycle lunaire des marées.

Chaque claire possède son propre mode de gestion de l'alimentation et de la vidange. Elle est accessible à tout moment par la terre ou par bateau, ce qui facilite son exploitation et son entretien. L'argile naturel, qui constitue son fond, est imperméable.

L'ASSEMBLAGE
DES CLAIRES EST
DÉCRIT COMME
UNE MOSAÏQUE DE
2000 HA D'EAU.

Sa faible hauteur d'eau permet à la lumière de pénétrer facilement et favorise des échanges thermiques rapides propices au développement de la nourriture de l'huître, le phytoplancton (algue microscopique).

Sa faible surface évite les remises en suspension liées au vent et favorise la sédimentation des matières apportées des eaux côtières.

Comme dans une mosaïque, chaque claire est différente, mais ce qui les relie est plus fort que ce qui les différencie.



For centuries the claires of Marennes Oléron have possessed the same characteristics. Situated between the land and the sea, they are the reflection of these two environments.

Formerly ponds for the production of salt, now converted, the claires are lower than the level of the highest tides. They are filled and emptied by the tidal cycle. Each individual claire has its own circulatory system, and is accessible either across the land or by boat to make their utilisation and maintenance easier. The natural clay which forms the sides and bottom of the claire is impermeable.

The shallow water of the claire allows sunlight to penetrate easily to the bottom and favours rapid thermal exchange which in turn promotes growth of phytoplankton, the natural food of the oysters.

Seen from the air, the clusters of claires look like a mosaic on the landscape. No two are alike, but that which ties them together is stronger than that which differentiates them.

L’AFFINAGE OU L’ÉLEVAGE EN CLAIRES

Une pratique unique
au monde spécifique
à Marennes Oléron

/ FINISHING OR GROWING
IN CLAIRES

A Marennes Oléron practice
unique in the world

Depuis toujours, les Huîtres Marennes Oléron sont affinées ou élevées en claires ce qui leur confère un goût moins océanique que les huîtres de pleine mer. La claire possède un environnement très minéral, riche en nutriments, qui permet un développement de la nourriture de l’huître, le phytoplancton.

Les huîtres profitent efficacement de la ressource nutritive spécifique à la claire et assimilent cette nourriture en quelques heures. L’huître renouvelle ses tissus cellulaires et acquiert à son tour les caractéristiques de ce milieu particulier.

Les huîtres affinées en claires possèdent une meilleure tenue à l'exondation* et par là même une meilleure conservation. Leurs coquilles ont la face extérieure exempte de parasites et la face intérieure renacrée.

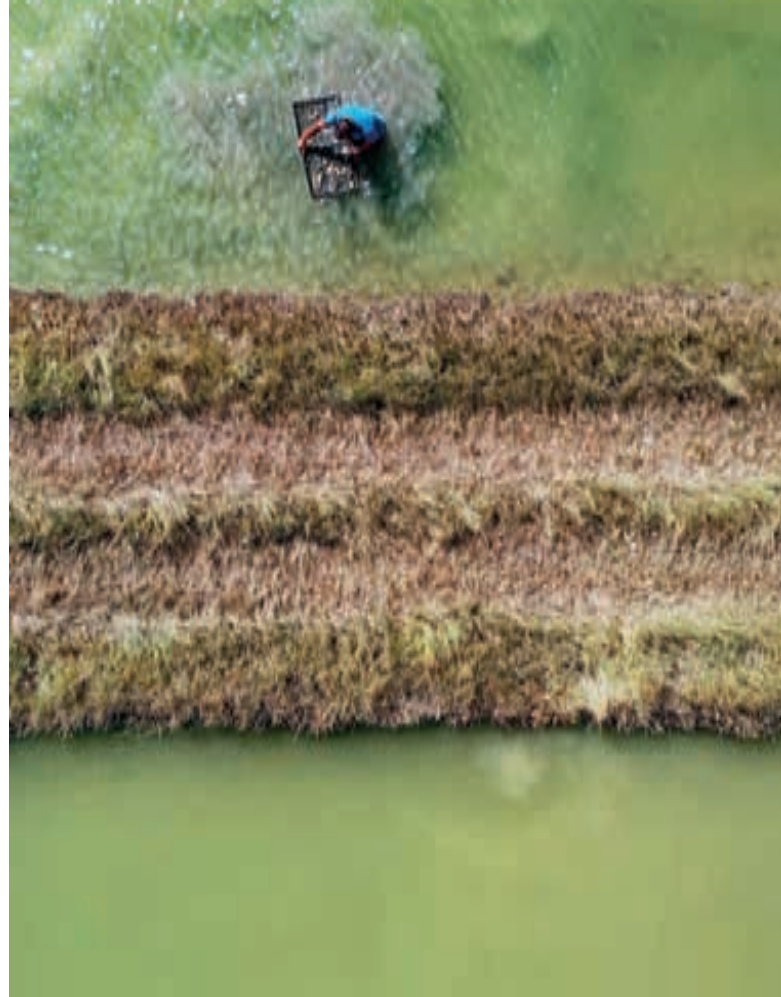
Pour la Pousse en Claire, l'élevage en claires permet d'obtenir une croissance de l'huître significative en chair et en coquille accompagnée d'une texture et d'une saveur très spécifiques, la saveur salée étant atténuée par la claire.

Pour les Fines de Claires et les Spéciales de Claires, les méthodes d'affinage en claires sont adaptées aux saisons qui influent sur l'écosystème spécifique de la claire et sur les mécanismes physiologiques de l'huître.

Pour les huîtres Fines de Claires vertes ou Spéciales de Claires vertes, le verdissement est effectué de façon naturelle dans les claires. Localement, la paroi de certaines claires peut se recouvrir d'une algue appelée « navicule bleue » qui produit naturellement un pigment bleu. L'huître, en filtrant l'eau de la claire pigmente à son tour ses branchies qui se teintent alors en vert (Jaune pâle des branchies plus le bleu de l'algue).

*L'amélioration de la tenue hors d'eau : la tenue des huîtres conditionnées en colis est très supérieure lorsqu'elles sont issues de claires car le renforcement de la coquille, par la mise en claires, permet de limiter la perte d'eau inter valvaire lors de l'exondation.

LA CLAIRE POSSÈDE
UN ENVIRONNEMENT
TRÈS MINÉRAL, RICHE
EN NUTRIMENTS



The oysters of Marennes Oléron have always been grown using this technique, which gives them a less oceanic flavour than those raised in the open sea.

Claire finishing provides an environment rich in minerals and the nutrients needed for phytoplankton, the food source of the oysters. The oysters are efficient at getting the best out of the specific nutritive resource provided and absorb the food in only a few hours, renewing cells and tissues and acquiring in turn the characteristics of the special environment.

Occasionally the lining of certain pools can be covered with an algae called «naviculus» which produces a natural blue pigment. The oyster, in filtering the water of the pool adopts in turn this pigmentation and the gills become tinged with green (the yellow of the gills plus the blue of the algae).

Oysters finished in claires have a better capacity for retaining water at low tide (exondation) and therefore conserve better after harvesting. The shells have no exterior parasites and a smooth mother-of-pearl interior.*

With oysters grown entirely in Claires (called «pousse en claire»), a significant growth of flesh is accompanied by a very special flavour and texture, salt content being reduced by the Claire itself.

**A better ability to retain water once removed from it. Once packed these oysters keep a reservoir of water inside themselves because the shells are strengthened as a result of their time in the claire and less water is lost through inter-valve action*

A man in a black wetsuit is shown from the chest up, holding a large, open oyster shell in his right hand. He is looking towards the camera with a slight smile. The background is a shallow, calm body of water under a bright sky. The text 'LE CYCLE D'ÉLEVAGE' is overlaid in white, bold, sans-serif font. Below it, the subtitle '/ Production cycle' is written in a smaller, italicized font. A horizontal dotted line is positioned below the subtitle.

LE CYCLE D'ÉLEVAGE

/ Production cycle

LE CYCLE D'ÉLEVAGE UNE HISTOIRE UNIQUE

THE PRODUCTION CYCLE A UNIQUE HISTORY

LE CAPTAGE / CAPTURE

L'huître se reproduit l'été. Chaque huître pond au moins un million d'oeufs, qui une fois fécondés deviennent des larves. Si les conditions de température et de salinité sont bonnes, elles se fixent en quinze jours et deviennent de jeunes huîtres appelées « nais-sain ». C'est pourquoi les ostréiculteurs placent des « collecteurs » (tubes, coupelles ...) dans leurs parcs. La jeune huître fixée va commencer à se nourrir et à grandir. Le Bassin de Marennes Oléron et le Bassin d'Arcachon sont les deux seuls endroits en France où l'huître creuse se reproduit naturellement.

Oysters reproduce in summer. Each animal lays at least a million eggs which become larvae after fertilisation. If temperature, salinity and other conditions are right they settle after fifteen days and become a young oyster, called a « spat ». Oyster farmers place « collectors » (tubes and cups) in the ocean to gather them, where the young settled oyster begins feeding and growing. The basins of Marennes Oléron and Arcachon are the only two places in France where gigas oysters reproduce naturally.



LE DÉTROQUAGE / "DETROQUAGE"

L'année suivant sa naissance, l'huître est détachée de son collecteur, c'est le détroquage qui nécessite habileté et délicatesse.

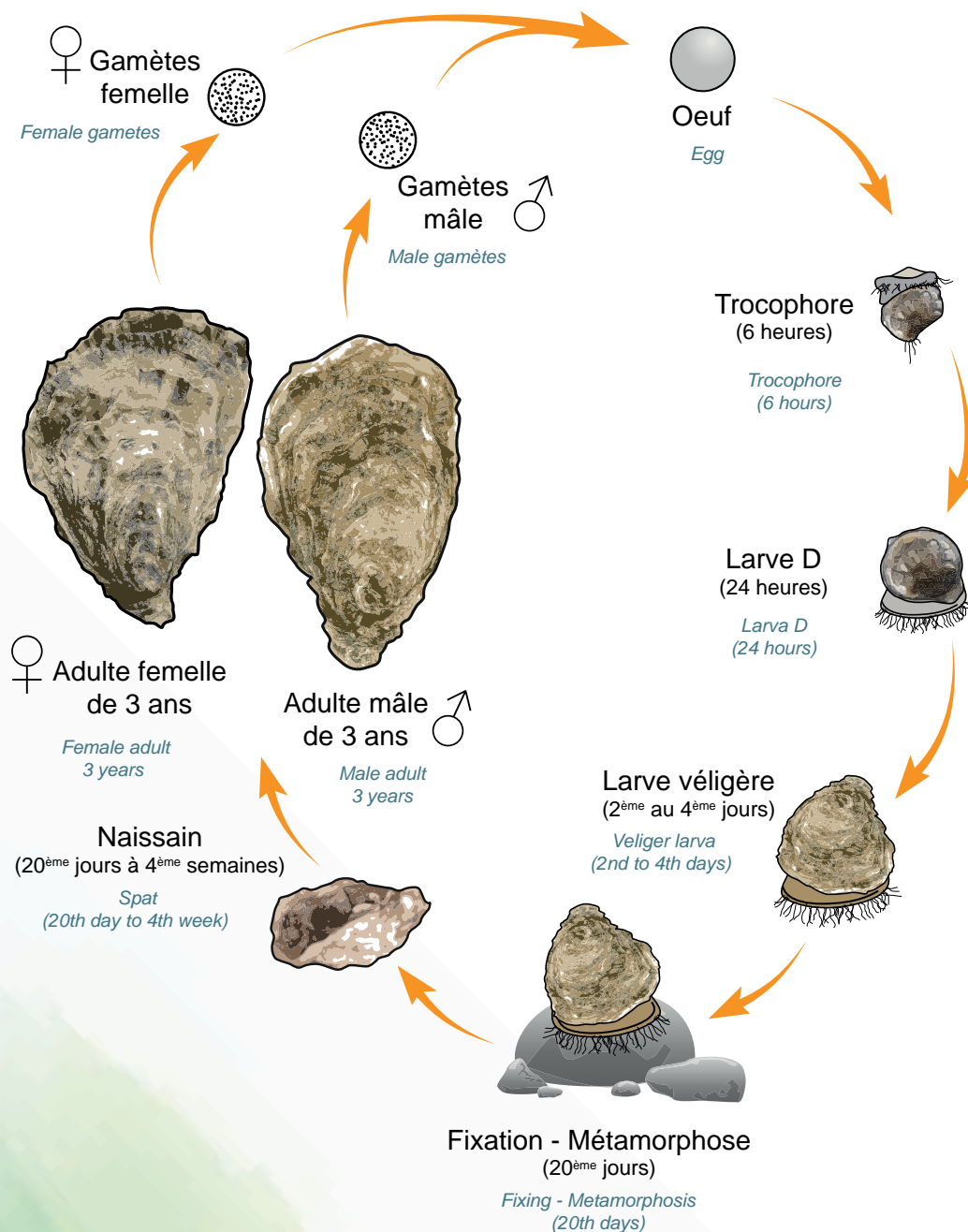
At one year old the spat is detached from its collector, a process called "détroquage", which requires skill and a delicate touch.

L'ÉLEVAGE / GROWING

Une fois détroquée, l'huître est placée dans les parcs d'élevage. Elle y restera deux ans. Au cours de sa croissance, l'huître sera contrôlée et très surveillée car l'ostréiculteur redoute les prédateurs et les tempêtes. Elle est déplacée d'un parc à un autre afin d'être baignée par différents courants. Si le rôle des marées est important dans l'élevage de l'huître, la qualité du parc est aussi prépondérante.

After "détroquage" the oyster is placed in ocean where it remains for two years. During its growth the oysters are carefully watched over – the farmer fears storms and predators the most. The role of the tides is essential in the growing stage.





LA REPRODUCTION / REPRODUCTION

Survivre est le destin de toute espèce et pour l'huître, impossible d'aller chercher un compagnon pour se reproduire. Les huîtres ont besoin d'être en groupe pour assurer leur descendance. Chaque printemps, les huîtres profitent de la température de l'eau et du nouveau phytoplancton pour mûrir. En été, les huîtres arrivent à terme et expulsent leurs cellules reproductrices mâles ou femelles dans l'eau. La fécondation est immédiate. Pendant trois semaines, les nouvelles petites huîtres, ou larves, vont se développer en suivant les courants. Lorsqu'elles atteignent un tiers de millimètre, les larves vont choisir un support auquel s'accrocher en sécrétant une goutte de « ciment » naturel. La larve ainsi fixée s'appellera maintenant naissain et commencera sa vie... bien à l'abri entre ses deux coquilles.

Surviving is the destiny of all species. For oysters, it is impossible to search for partners to reproduce. It is necessary for oysters to be in groups to have descendants. Spawning begins in the spring when water temperature increases and new phytoplankton appears. Oysters reach maturity and release the sperm and eggs into the water during the summer months. Fertilization occurs immediately. The new small oysters, or larvae, will develop while following currents. When they reach one third of a millimeter, these larvae will find a surface on which they will settle by secreting a fluid that cements the shell to the site. Attached oyster larvae are called spat and start their lives... sheltered by their two shells

L'HUÎTRE CREUSE

GIGAS OYSTER

- Mollusque bivalve / *Bivalve mollusc*
- Corps mou à 2 coquilles / *A soft body with 2 shells*



L'ALIMENTATION / FEEDING

Pour s'alimenter, l'huître a développé un système de filtration de l'eau de mer par l'intermédiaire de branchies qui lui permettent de trier les particules mais aussi de respirer.

L'huître est herbivore. Elle se développe dans des eaux riches en micro algues, le phytoplancton, utiles à sa croissance et à sa reproduction. Une fois le phytoplancton capturé par les branchies, celui-ci est amené à la bouche. Pour faciliter la digestion, l'huître a développé un pilon pour broyer l'enveloppe en silice des algues.

Oysters use their gills to filter tiny food particles out of the sea water and to absorb oxygen. Oysters are herbivorous. They develop in waters rich in microalgae – phytoplankton – which are very useful for their growth and reproduction. Phytoplankton is trapped by the gills, and from there it is transported to the mouth. To help digestion, oysters developed a pestle to crush the silica envelope of algae.

LA MORPHOLOGIE / MORPHOLOGY

L'huître possède un corps mou. Elle ne peut se déplacer par elle-même. Cette caractéristique met l'huître en danger face à des prédateurs. Elle ne peut fuir. Heureusement, la nature l'a doté de deux coquilles qui se referment de manière complètement hermétique. Cela lui permet de rester vivante jusqu'à votre table.

The oyster has a soft body. The oyster cannot move by itself. This characteristic endangers the oyster itself when facing predators since it cannot escape. However, nature equipped it with two shells that close up very hermetically. This allows the oyster to remain alive until it comes to your table.

CALIBRE / CLASSIFICATION

- Du N°5 au N°0 (de 30 à 150gr) / *From Number 5 to Number 0 (from 30 to 150 grams)*
- Plus le numéro est petit, plus l'huître est grosse. / *The smaller the number, the larger the oyster*

NOS HUÎTRES MARENNES OLÉRON...

/ *Our Marennes Oléron oysters...*

POUSSE EN CLAIRE
L'exceptionnelle pour les gourmets

FINE DE CLAIRE VERTE
L'inédite pour les connaisseurs

SPÉCIALE DE CLAIRE
La réservée pour les experts

FINE DE CLAIRE
La raffinée pour les amateurs

Label Rouge and European Union Protected Designation of Origin (PDO) logos are present for each category.

TOUTES LES HUÎTRES MARENNES OLÉRON SONT : / **ALL MARENNES OLÉRON OYSTERS ARE :**

- Elevées sur le littoral atlantique français
/ *Farmed on the French Atlantic coast*
- Mises en claires dans le bassin de Marennes Oléron
/ *Finished or cultured in claire ponds in the Marennes Oléron basin*
- Conditionnées par des exploitations du bassin de Marennes Oléron
/ *Conditioned by farms in the Marennes Oléron basin*
- Certifiées par un Organisme Certificateur indépendant
/ *Certified by an independent inspector*
- Contrôlées par le Service Qualité et un Organisme Certificateur
/ *Quality checked by the quality team and independent inspector*

UNE IGP ET DEUX LABEL ROUGE POUR LES HUÎTRES MARENNES OLÉRON

/ PROTECTED GEOGRAPHICAL STATUS AND TWO RED LABELS FOR THE OYSTERS OF MARENNES OLÉRON

Dès 1989 et l'obtention du 1^{er} Label Rouge pour un produit de la mer (les Fines de Claires Vertes), les ostréiculteurs de Marennes Oléron ont choisi de se battre pour la qualité de leurs produits.

En 1999, un 2^{ème} label rouge est obtenu pour la Pousse en Claire ; un produit unique de la gamme Marennes Oléron.

Reconnu en 2009, l'enregistrement par l'Union Européenne de l'appellation « Huîtres Marennes Oléron IGP » en Indication Géographique Protégée constitue pour les ostréiculteurs l'aboutissement de 20 ans d'efforts continus en faveur de la qualité. L'affinage en claires, véritable spécificité du bassin de Marennes Oléron désormais reconnue au niveau européen, s'étend sur plus de 3 000 hectares entre la Seudre et l'Île d'Oléron. L'huître bénéficie sur ce territoire unique au monde d'un savoir faire transmis de génération en génération qui lui confère son fameux goût affiné.

L'AFFINAGE EN
CLAIRES, VÉRITABLE
SPÉCIFICITÉ DU
BASSIN DE MARENNES
OLÉRON DÉSORMAIS
RECONNU AU NIVEAU
EUROPÉEN

Since 1989 when they won the first Red Label for a maritime product (Fines de Claires Vertes), the oyster producers of Marennes Oléron have decided to fight for the quality of their product. In 1999, a second Red Label is won for La Pousse en Claire ; the top of Marennes Oléron oysters PGI. In February 2009, the European Union registered Marennes Oléron oysters with the Protected Geographical Status label, bringing to fruition twenty years of hard work in favour of high quality. Finishing in "claires", a true speciality of the Marennes Oléron basin, is now recognised at a European level and extends over 3,000 hectares between the Seudre river and the Island of Oléron. The oyster benefits from a know-how transmitted from generation to generation in a territory which is unique in the world, and which gives it its celebrated fine flavour.

CERTIFICATIONS

/ CERTIFICATIONS

L'IGP / PGI

L'Indication Géographique Protégée désigne un produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule une étape de sa production selon des conditions bien déterminées. C'est un signe officiel européen qui protège le nom du produit dans toute l'union européenne.



Indication Géographique Protégée, Protection of Geographical Indication in English sets out provisions on a product whose specific characteristics are linked to a geographical area in which a stage of its production takes place in accordance with well-defined requirements. This is an official European sign that protects the name of the product throughout the European Union.

LABEL ROUGE / RED LABEL

C'est un signe officiel français qui désigne un produit qui, par ses conditions de production, a un niveau de qualité organoleptique supérieur par rapport à un produit courant similaire. Régulièrement, la qualité organoleptique des Huîtres Label Rouge est évaluée par un laboratoire d'analyses sensorielles.



It is an official French sign designating a product which is the result of strict requirement in all stages, notably production, and guarantees an organoleptic level of quality superior to that of a similar current product. The organoleptic quality of Label Rouge oysters is regularly assessed by a sensory analysis laboratory.



LA FINE DE CLAIRE

THE FINE DE CLAIRE

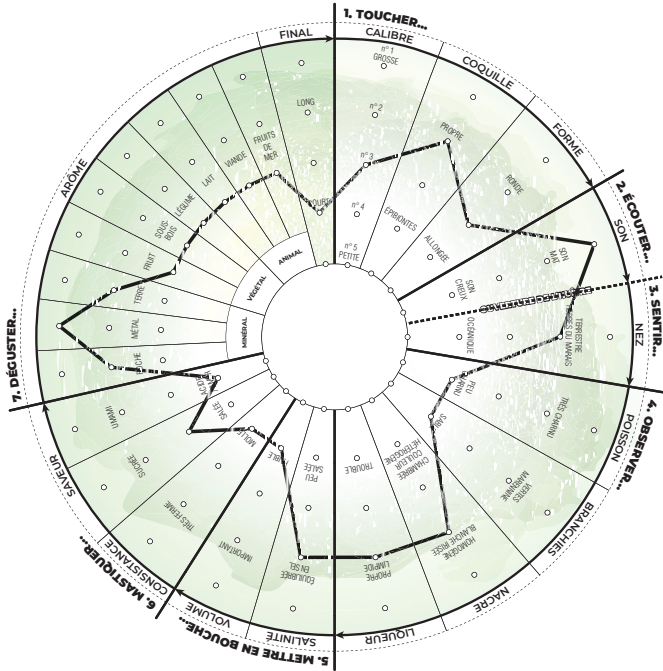
La Fine de Claire est le produit préféré des consommateurs qui apprécient les huîtres peu charnues. Pendant plusieurs semaines, elle va s'affiner dans les claires, ces bassins argileux peu profonds, qui vont lui permettre d'acquérir une qualité de coquille supérieure à une huître fine de pleine mer.

C'est aussi lors de l'affinage dans les claires du bassin de Marennes Oléron que l'huître ajoute à sa saveur marine la subtilité d'un goût de terroir. C'est l'huître que choisira l'amateur qui apprécie les huîtres riches en eau et équilibrées en saveurs.

The fine de claire is for those who prefer a less fleshy oyster. These oysters are finished for several weeks in shallow clay ponds where they acquire a superior quality shell to oysters grown in the open sea.

It is during this process that the claires of the Marennes Oléron basin impart the subtleties of regional flavours. This oyster is particularly appreciated by the consumer who prefers an oyster rich in water and balanced in flavour.





MÉTHODE D'OBTENTION
 / PRODUCTION METHOD

- Affinage en claires dans l'aire géographique de l'IGP Marennes Oléron
 / Finished in claires in PGI geographical area of Marennes Oléron

CONSOMMATEUR / CONSUMER

- Amateur d'huître peu charnue, riche en eau, au goût affiné
 / Lovers of less fleshy, more juicy oysters with a refined taste



- Forme homogène
 / Uniform shape
- Peu charnue, manteau translucide
 / Less fleshy, translucent mantle
- Branchies vertes ou blanches
 / Green or white gills



- Odeur agréable, marine
 / Agreeable marine odour



- Consistance molle
 / Soft consistency



- Goût affiné, terroir de claires
 / Finished taste, particular to claires
- Saveur équilibrée en sel
 / Taste with a good salt balance



- Longueur en bouche courte
 / Short duration on the palate



LA FINE DE CLAIRE VERTE

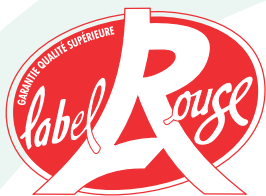
THE FINE DE CLAIRE VERTE (GREEN)

La Fine de Claire Verte Label Rouge, premier produit de la mer labélisé en 1989. Produit de qualité supérieure, la Fine de Claire Verte Label Rouge, label officiel décerné par le Ministère de l'Agriculture Française, est soumise à des normes de contrôle très exigeantes.

La Fine de Claire Verte Label Rouge est le produit préféré des consommateurs qui apprécient les huîtres peu charnues. Pendant plusieurs semaines, elle va s'affiner dans les claires, ces bassins argileux peu profonds, qui vont lui permettre d'acquérir une qualité de coquille supérieure à une huître fine de pleine mer. C'est aussi lors de l'affinage dans les claires du bassin de Marennes Oléron que l'huître ajoute à sa saveur marine la subtilité d'un goût de terroir qui se prolonge longtemps en bouche.

C'est l'huître que choisira l'amateur qui apprécie les huîtres riches en eau et équilibrées en saveurs. La Fine de Claire Verte Label Rouge doit présenter une teinte verte caractéristique des branchies, témoignage de son verdissement en claire. Cette huître exceptionnelle est commercialisée d'octobre à mai pour respecter son cycle de reproduction, ce qui la garantit non laiteuse.

A product of superior quality, fine de claire Red Label, a label given by the French ministry of agriculture, is subjected to a highly demanding quality control regime. The oyster must be finished in claires at a density and for a duration rigorously defined by the regulations. It should be round and tightly shut, and correspond to an index of shape taking into consideration its length breadth and depth. The quantity of flesh is considered as a proportion of the total weight of the oyster. The Red Label fine de claire should present a characteristic green tint from its time in the claire. Finally, to guarantee optimal freshness the oyster should be sold and consumed a maximum of ten days after being taken from the water. The green colour, so highly appreciated, is the result of the presence of the naviculus micro algae, filtered by the oyster which retains the pigment marennine. This exceptional oyster is produced from October to May to respect its reproductive cycle and to guarantee them not to be milky.



SA COULEUR VERTE TANT APPRÉCIÉE DES CONSOMMATEURS EST OBTENUE GRÂCE À LA PRÉSENCE DANS LES CLAIRES DE LA NAVICULE BLEUE, UNE MICRO ALGUE FILTRÉE PAR L'HUÎTRE QUI EN RETIENT LE PIGMENT, LA MARENNINE.



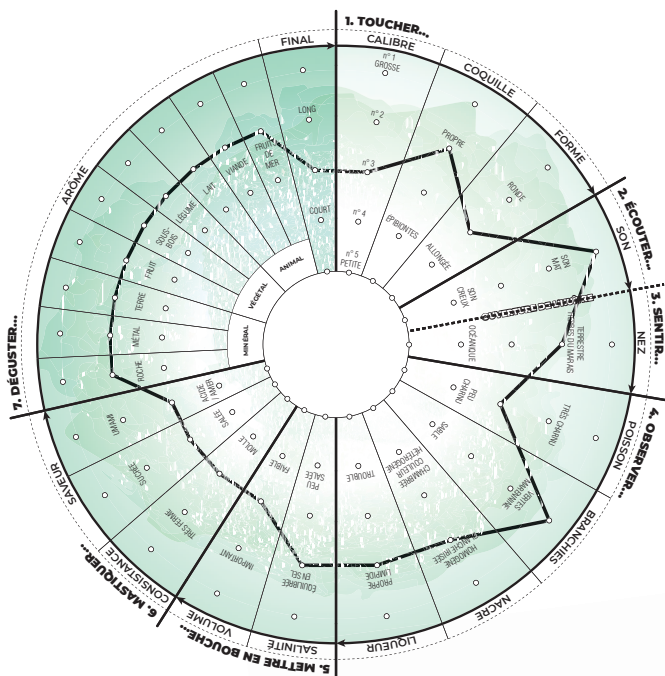


MÉTHODE D'OBTENTION / PRODUCTION METHOD

- Affinage en claires dans l'aire géographique de l'IGP Marennes Oléron
/ Finished in claires in PGI geographical area of Marennes Oléron
- Verdissement naturel des huîtres en claires
/ Natural green colouring of the claire
- Commercialisation d'octobre à mai en conditionnement spécifique
/ Sold between October and May only, specialised preparation and packing

CONSOMMATEUR / CONSUMER

- Amateur d'huître verte, au goût affiné
/ Lovers of green oysters with a refined taste



- Forme homogène
/ Consistent shape
- Quantité de chair homogène, manteau translucide à blanc, pas de laitance
/ Sufficient quantity of flesh, translucent or white mantle, no milkiness
- Branchies vertes (nuancier de verdure)
/ Green gills



- Odeur agréable, marine
/ Agreeable marine odour



- Consistance molle à un peu ferme
/ Soft to firm consistency



- Goût affiné, terroir de claires
/ Finished flavour, typical of the region
- Saveur équilibrée : salée puis sucrée
/ Balanced taste, salty, then sweet



- Longueur en bouche moyenne
/ Medium longevity on the palate



LA SPÉCIALE DE CLAIRE

SPECIAL DE CLAIRE

C'est une huître que l'ostréiculteur a sélectionné avant l'affinage pour sa forme régulière, sa rondeur et son épaisseur. Sa concavité, plus prononcée, annonce un volume de chair plus important.

A la dégustation, la Spéciale de Claire IGP se distingue de la Fine de Claire par la consistance plus affirmée de sa chair, son volume en bouche, un remarquable équilibre entre douceur et salinité. Pendant plusieurs semaines, elle va s'affiner dans les claires, ces bassins argileux peu profonds, qui vont lui permettre d'acquérir une qualité de coquille supérieure à une huître spéciale de pleine mer.

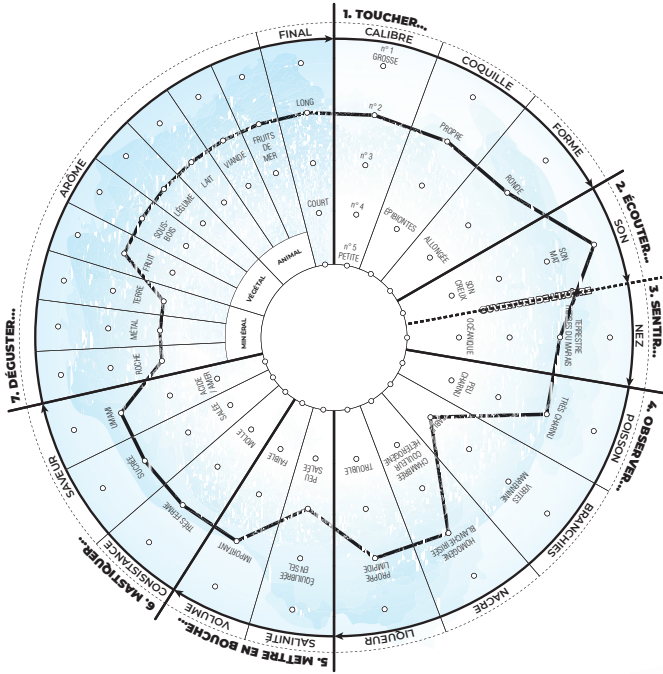
C'est aussi lors de l'affinage dans les claires du bassin de Marennes Oléron que l'huître ajoute à sa saveur marine la subtilité d'un goût de terroir qui se prolonge longtemps en bouche. C'est l'huître que choisira l'amateur qui apprécie les huîtres charnues et équilibrées en saveurs.

This is an oyster specially selected by the producer before finishing for its regular shape, its roundness and depth. A deeper concavity in the shell shows a larger quantity of flesh.

On tasting, the special de claire is distinct from the fine de claire by a firmer texture to the flesh, the volume in the mouth and a remarkable balance of sweetness and salt.

These oysters are finished for several weeks in shallow clay ponds where they acquire a quality which is clearly superior to those from the open sea.





MÉTHODE D'OBTENTION / PRODUCTION METHOD

- Affinage en claires dans l'aire géographique de l'IGP Marennes Oléron
/ Finished in claires in PGI geographical area of Marennes Oléron

CONSOMMATEUR / CONSUMER

- Amateur d'huître charnue, à la douceur affirmée
/ Lovers of meaty oysters with a pronounced flavour, longer on the palate



- Forme homogène
/ Consistent shape
- Quantité de chair importante, manteau blanc
/ A large quantity of flesh with an ivory coloured mantle
- Branchies vertes ou blanches
/ White or green gills



- Odeur agréable, marine
/ Agreeable marine odour



- Consistance ferme
/ Firm consistency



- Goût affiné, terroir de claires
/ Finished flavour of claire oysters
- Saveur salée estompée par la saveur sucrée prédominante
/ A sweetness predominant over saltiness



- Longueur en bouche longue
/ Long on the palate



LA POUSSE EN CLAIRE

POUSSE EN CLAIRE

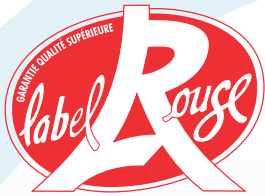
La Pousse en Claire Label Rouge, produit d'exception et fierté des ostréiculteurs, a longtemps été diffusée de manière confidentielle, réservée à une clientèle d'initiés. Aujourd'hui, cette huître haut de gamme et fer de lance de Marennes Oléron est produite par quelques professionnels avertis.

Elevée à très faible densité, au maximum 5 au m² dans la claire où elle séjourne durant quatre à huit mois, elle pousse en formant sur sa coquille des dentelles caractéristiques appelées lignes de pousse. Des études organoleptiques ont été menées pour définir le goût de cette Pousse en Claire Label Rouge, sans conteste, l'huître la plus typée de la gamme Marennes Oléron.

Red Label «Pousse en Claire» is an exceptional product of which the oyster farmers are particularly proud. For a long time these oysters were only sold to certain privileged clients. Today this top-of-the-range oyster, the spearhead of the Marennes Oléron industry, is produced by a few specialised professionals.

Cultured at a very low density (maximum five animals per square metre) in the claire where it stays for four to eight months, it grows forming characteristic crenulated growth lines on its shell. During its time in the claire the oyster produces a firm, abundant flesh with the notable flavour of the region, long on the palate. Studies of the flavour of these oysters have revealed the sensory structure of the taste and recognise it as the archetype of the Marennes Oléron range.

This is the oyster for grand occasions.



PENDANT SON SÉJOUR DANS LES CLAIRES, L'HUÎTRE VA ATTEINDRE UN TAUX DE CHAIR ÉLEVÉ ET UNE FERMETÉ CROQUANTE, AINSI QU'UN GOÛT DE TERROIR PRONONCÉ LONG EN BOUCHE.

LE RITUEL DE DÉGUSTATION

/ How to enjoy oysters





Les Huîtres Marennes Oléron ont la particularité d'être affinées en claire ce qui leur transmet une signature sensorielle spécifique très différente des huîtres élevées en pleine mer. Les certifications IGP et Label Rouge prouvent la singularité de ces huîtres et de leur merroir. Tout comme le vin, la dégustation d'une huître respecte un protocole.

L'Expérience Sensorielle, développée par le Groupement Qualité, peut vous guider dans les 7 étapes chronologiques du rituel de dégustation des Huîtres Marennes Oléron. Pour chaque qualité d'huître dégustée, il est alors possible de définir sa propre perception de l'intensité de chaque critère organoleptique. Pour chacun d'entre eux, nous vous expliquons les actions à réaliser et la méthode utilisée. En suivant les différentes étapes de la dégustation, il est possible de dessiner un profil sensoriel par chacune des qualités d'Huître Marennes Oléron. Nous espérons que vous apprécierez cette expérience inédite. Découvrons ensemble l'immensité sensorielle des Huîtres Marennes Oléron...

The Marennes Oléron oysters have the particularity of being matured in "Claires", which gives them a specific sensory signature that is very different from oysters raised in the open sea. The PGI and Label Rouge certifications prove the singularity of these oysters and their Merroir. Just like wine, the tasting of an oyster respects a protocol. The Sensory Experience, developed by the Quality Group, can guide you through the 7 chronological steps of the Marennes Oléron oyster tasting ritual. For each quality of oyster tasted, it is then possible to define your own perception of the intensity of each organoleptic criterion. For each of them, we explain the actions to be taken and the method used. By following the different stages of the tasting, it is possible to draw a sensory profile for each of the qualities of Huître Marennes Oléron. We hope you will enjoy this unique experience. Let's discover together the sensory immensity of the Marennes Oléron Oysters...

LA ROUE DES SAVEURS

THE WHEEL OF FLAVOURS

La Roue des Saveurs se lit dans le sens horaire des aiguilles d'une montre et indique, pas à pas, le parcours de dégustation d'une huître.

Sept grandes phases se succèdent auxquelles sont associées diverses notions que le dégustateur doit évaluer et noter sur une roue vierge :

The Wheel of Flavors is read clockwise and indicates, step by step, the course of tasting an oyster.

Seven major phases follow one another to which are associated various concepts that the taster must evaluate and note on a blank wheel:

- 1. TOUCHER
/ TOUCH
- 2. ÉCOUTER
/ LISTEN
- Ouvrir l'huître
/ Open the oyster
- 3. SENTIR
/ SMELL
- 4. OBSERVER
/ OBSERVE
- 5. METTRE EN BOUCHE
/ IN MOUTH
- 6. MASTIQUER
/ CHEW
- 7. DÉGUSTER
/ TASTE

7. DÉGUSTER



6. MASTIQUER



5. METTRE EN BOUCHE

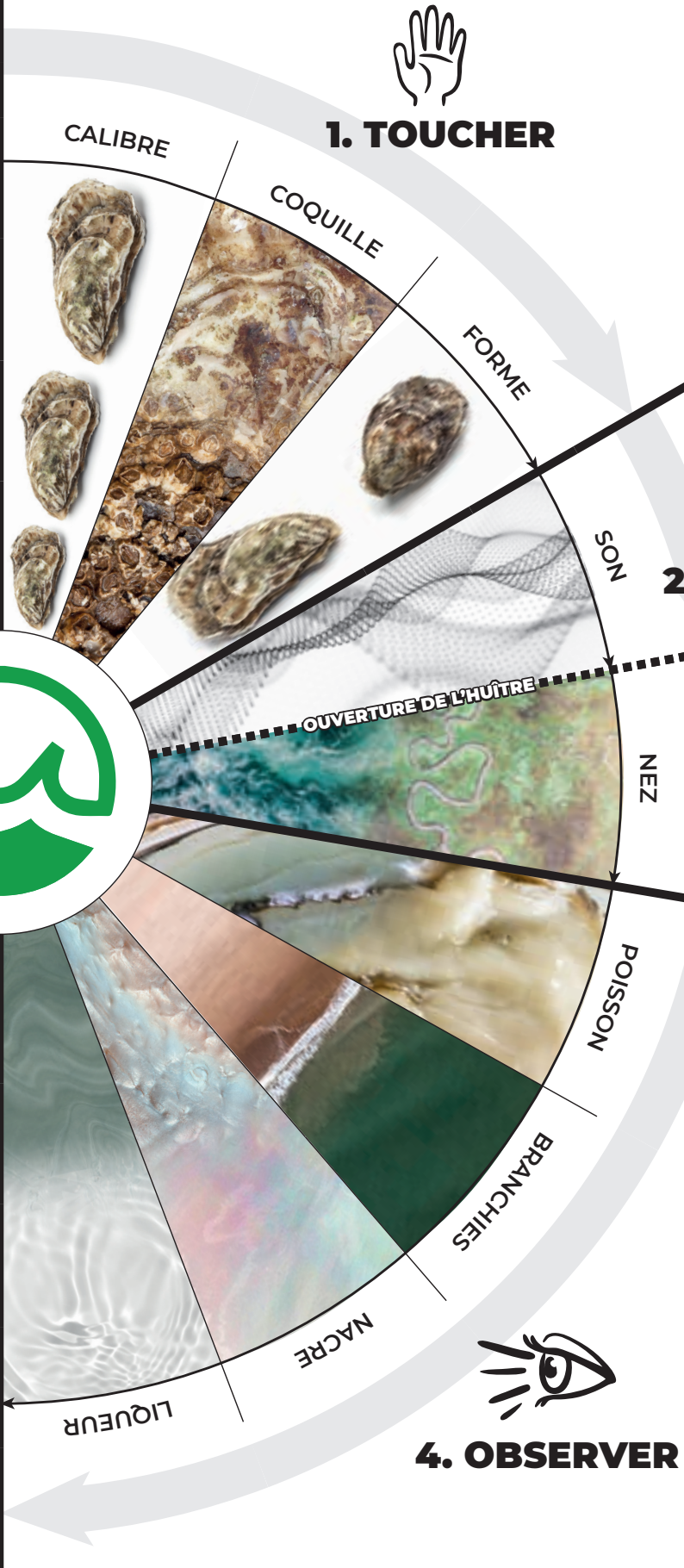


SCANNEZ LE QR CODE
pour accéder à la brochure
«L'Expérience Sensorielle»



Les étapes de dégustation sont cruciales pour apprécier l'huître dans son immensité sensorielle...

The tasting steps are crucial to appreciate the oyster in its sensory immensity...



2. ÉCOUTER

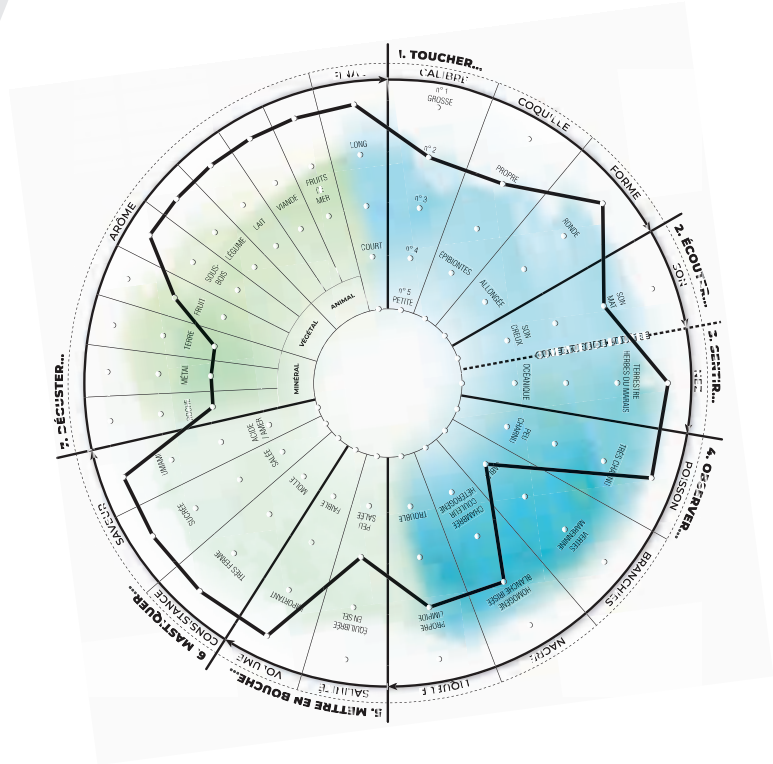
3. SENTIR

Chaque étape de cette expérience permet de suivre la méthode de dégustation et explique les notions à interpréter.

À la fin, le dégustateur obtient une empreinte de son expérience sensorielle, image qu'il peut comparer avec celles des Huîtres Marennes Oléron.







At each stage, this document enables the tasting method to be followed and explains the concepts to be interpreted.

At the end, the taster obtains an imprint of his sensory experience, an image he can compare with those of Oysters Marennes Oléron.



COMMENT CHOISIR SON HUÎTRE ?

HOW TO CHOOSE ONE'S FAVORITE HUITRES MARENNES OLÉRON?

Produit / Product	Qualité / Quality	Chair / Flesh	Calibre idéal / ideal size	Caractéristique principale / principal characteristic	Pour qui ? / Who for ?	Prix / Price
 Fine de Claire		+	4 ou 3 (petite, moyenne) / (small, medium)	Goût affiné / Refined flavour	Amateur / Amateur	€
 Fine de Claire Verte		++	4 ou 3 (petite, moyenne) / 4 or 3 (small, medium)	Verte / Green	Connaisseur / Connoisseur	€€€
 Spéciale de Claire		+++	3 ou 2 (moyenne, grosse) / 3 or 2 (medium, large)	Charnue / Meaty	Spécialiste / Specialist	€€
 Pousse en Claire		++++	3 ou 2 (moyenne, grosse) / 3 or 2 (medium, large)	Très charnue / Very meaty	Expert / Expert	€€€€

CONSERVATION DES HUÎTRES

OYSTER CONSERVATION

- Bourriche cerclée d'origine
- Dans le bas du frigo ou un endroit frais
- Conservation entre 5°C et 15°C
- Consommation optimale dès l'achat et ne pas dépasser de préférence 1 semaine
- Si huîtres en vrac, les mettre coquille creuse vers le bas et éviter les pertes d'eau dans les mêmes conditions.
- *Original banded basket*
- *Lower shelf of refrigerator or a cool place*
- *Conservation between 5°C and 15°C*
- *Ideally to be consumed immediately after purchase, and preferably not after one week*
- *If bought in bulk, keep the oysters with the larger, hollow shell downwards to avoid water loss.*



COMMENT OUVRIR UNE HUÎTRE ?

HOW TO OPEN AN OYSTER ?

- Juste avant de les consommer / *Just before eating*
- Pas de protection nécessaire, mains propres / *No protection necessary – clean hands*
- Outil : couteau à lame courte et pointue / *Tool: short bladed, pointed knife*



Une fois la bourriche décerclée, l'huître est prise en main une par une, coquille creuse vers le bas.

Once the basket has been un-circled, the oyster is taken in hand one by one, with the hollow shell facing downwards.



Pour le droitier, l'huître est positionnée dans la paume de la main gauche, la charnière vers le poignet.

For the right-handed person, the oyster is positioned in the palm of the left hand, the hinge towards the wrist.



En refermant les doigts sur la coquille externe, l'emplacement du Majeur correspond à celui du muscle adducteur qui devra être sectionné pour ouvrir l'huître.

By closing the fingers on the outer shell, the location of the Middle finger corresponds to that of the adductor muscle which will have to be severed to open the oyster.



Prendre un couteau "Huîtres Marennes Oléron" spécifique avec le pouce positionné au bout de la lame, l'insérer entre l'intersection de la coquille supérieure et la coquille inférieure en effectuant un mouvement de rotation.

Take a specific «Oysters Marennes Oléron» knife with your thumb positioned at the end of the blade, insert it between the intersection of the upper shell and the lower shell by rotating.



Une fois la lame introduite entre les coquilles, il faudra la faire pénétrer suffisamment pour sectionner le muscle en réalisant un mouvement "avant/arrière".

Once the blade has been introduced between the shells, it will have to be made to penetrate sufficiently to cut the muscle by performing a «forward / backward» movement.



Lorsque le muscle est sectionné, il suffira de détacher toute la chair de la coquille supérieure et de retirer ensuite celle-ci.

When the muscle is severed, it will suffice to detach all the flesh from the upper shell and then remove it.



En utilisant l'eau intervalvaire de l'huître, il sera retiré si nécessaire les débris de coquille à l'aide de la lame du couteau.

Using the interval water of the oyster, it will be removed if necessary the shell debris using the blade of the knife.



Dans le respect de l'esthétique de l'huître, la chair sera repositionnée correctement dans la coquille.

In keeping with the aesthetics of the oyster, the flesh will be repositioned correctly in the shell.



Pour les huîtres fines de claires vertes, le manteau sera décalé sur le muscle pour faire apparaître la couleur émeraude sublime des branchies.

For fine oysters of clear green, the mantle will be shifted on the muscle to reveal the sublime emerald color of the gills.

COMMENT LES DÉGUSTER ?

HOW TO ENJOY THEM?

BASES DE LA PRÉSENTATION

/ Basics of presentation

SUPPORT / SERVING

Poser les huîtres dans un plat, sur un support adéquat pour éviter la perte d'eau (assiette alvéolée)
/ Place the oysters on a support that stops them tipping over and losing water (salt, seaweed, indented plate)


FRAÎCHEUR / FRESHNESS

Vérifier la fraîcheur des huîtres (réaction du manteau à l'aide de la pointe d'un couteau). Si huîtres sèches ou sales à l'ouverture, les retirer.
/ Check that the oysters are still alive (touch the mantle to see it move). Remove any dirty or dry oysters before serving

TEMPÉRATURE / TEMPERATURE

Eviter le contact avec la glace.
Température idéale : 5°C à 15°C
/ Avoid ice. Ideal temperature 5°C to 15°C





LA QUALITÉ
MARENNES
OLÉRON

/ MARENNE OLÉRON
QUALITY

LA MEILLEURE HUÎTRE POSSIBLE

THE BEST POSSIBLE OYSTER

De la claire à l'assiette, les Huîtres Marennes Oléron sont méticuleusement contrôlées. A chaque étape, la qualité des huîtres est suivie par les professionnels (autocontrôles), le Service Qualité (contrôle interne), l'organisme certificateur (contrôle externe), un laboratoire d'analyse microbiologique et un laboratoire d'analyses sensorielles. Les points majeurs de contrôle portent sur les règles d'affinage (1), la qualité organoleptique (2) du produit et la traçabilité.

Chaque exploitation est audité tous les ans pour chaque produit par le Service Qualité ce qui représente 1600 évaluations. La qualité sanitaire est assurée par un laboratoire d'analyses microbiologiques (2000 analyses (4)). Afin de vérifier les conditions de mise en vente des produits, des points de vente (3) sont inspectés chaque année. Enfin, le Service Client veille à ce que chaque attente du consommateur soit prise en compte.

From La Claire to the dish, Marennes Oléron oysters are meticulously controlled. Stage after stage, the quality of oysters is supervised by professionals (selfinspection), Quality Department (internal control), certifying body (external control), a microbiological analysis laboratory and a sensory analysis laboratory. Controls cover the following main aspects: maturing procedures (1), organoleptic quality (2) of the product, and traceability.

Each year, oyster farms are audited for each product by Quality Department, which represents 1,600 controls. Health quality is guaranteed by a microbiological analysis laboratory (2,000 analyses (3)). Outlets (4) are inspected each year in order to control the selling conditions of the products. And, the Customer Service ensures that all products come up to each consumer's expectations.



1



2



3



4

COMMENT RECONNAITRE LES VÉRITABLES HUÎTRES MARENNES OLÉRON ?

HOW TO IDENTIFY THE GENUINE MARENNES OLÉRON OYSTERS?

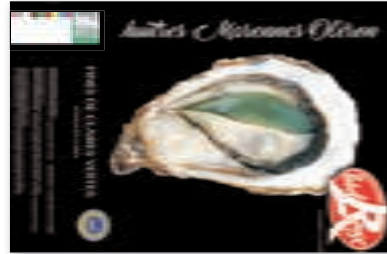
SUR LA BOURRICHE

FINE / SPÉCIALE DE CLAIRE IGP



Dénomination
« *Huîtres Marennes Oléron* »
Logo IGP 
Bandeau spécifique de la charte graphique

FINE DE CLAIRE VERTE



Couvercle spécifique
Étiquette sécurisée
Numérotation unique



POUSSE EN CLAIRE



Couvercle spécifique
Étiquette sécurisée
Numérotation unique
Livret explicatif



SUR L'ÉTIQUETTE SANITAIRE

- Dénomination « *Huîtres Marennes Oléron* »
- Logo Huîtres Marennes Oléron 
- Dénomination « **Fine de Claire** » ou « **Spéciale de Claire** »



Dénomination
« *Huîtres Marennes Oléron* »
Logo Huîtres Marennes Oléron 

Dénomination
« **Fine de Claire Verte**
Label Rouge »

Dénomination
« **Pousse en Claire**
Label Rouge »
Étiquette spécifique

DANS LA PUBLICITÉ

Dénomination
« *Huîtres Marennes Oléron* »
Logo IGP (taille mini 15mm)
Qualité :
Fine de Claire / Spéciale de Claire
Calibre :
N°1, 2, 3, 4, 5
Prix au Kg
Origine : mention
« Elevées en France »

Dénomination
« *Huîtres Marennes Oléron* »
Logos IGP et Label Rouge
(taille mini 15mm)
Qualité : Fine de Claire Verte / Pousse en Claire
Calibre : N°1, 2, 3, 4, 5
Prix au Kg
Origine : mention « Elevées en France »

Interdiction d'amalgamer les huîtres certifiées IGP avec d'autres origines non IGP et/ou des huîtres ne bénéficiant pas de non Label Rouge

SUR LE LIEU DE VENTE



Dénomination « *Huîtres Marennes Oléron* » + logos IGP ou IGP + Label Rouge
La qualité : Fine de Claire / Spéciale de Claire / Fine de Claire Verte Label Rouge / Pousse en Claire Label Rouge
« Elevées en France » + Prix au Kg

COMMENT RECONNAITRE LES VÉRITABLES HUÎTRES MARENNES OLÉRON ?

HOW TO IDENTIFY THE GENUINE MARENNES OLÉRON OYSTERS?

SUR LA FACTURE

FINE / SPÉCIALE DE CLAIRE IGP

Dénomination
« *Huîtres Marennes
Oléron* IGP »
La qualité :
Fine de Claire
ou Spéciale de Claire

FINE DE CLAIRE VERTE

Dénomination
« *Huîtres Marennes Oléron* IGP »
La qualité :
Fine de Claire Verte / Pousse en Claire

POUSSE EN CLAIRE

LA CERTIFICATION

(Signes officiels de
l'origine et de la qualité)

	<i>Fine de claire</i>	<i>Spéciale de claire</i>	<i>Fine de claire verte</i>	<i>Pousse en claire</i>
Dénomination (appellation)	Huîtres Marennes Oléron			
Certification officielle	IGP		IGP & LABEL ROUGE	
Qualité	Fine de Claire	Spéciale de Claire	Fine de Claire Verte	Pousse en Claire
Origine des huîtres	Littoral atlantique français			
Origine affinage en claire	Zone géographique IGP Marennes Oléron : Bassin de Marennes Oléron			
Origine conditionnement				
Contrôle affinage	Service qualité et organisme certificateur (Bureau Veritas)			
Contrôle expédition				
Contrôle produit fini				
Fréquence du contrôle ext.	Tous les ans par Bureau Veritas			

LES RISQUES ENCOURUS

/ RISKS INVOLVED

Tout comme les appellations Cognac ou Champagne, la dénomination « Huîtres Marennes Oléron » bénéficie d'une protection qui repose sur des dispositions réglementaires spécifiques aux IGP à l'échelle européenne et nationale.

Ces règles s'appuient notamment sur la tromperie, la lutte contre les fraudes, la concurrence déloyale, le parasitisme (qui consiste à profiter de la réputation attachée aux IGP sans se soumettre aux mêmes contraintes) et la contrefaçon.

L'utilisation de la dénomination « Huîtres Marennes Oléron » (ou d'une partie de celle-ci), ainsi que toute imitation ou évocation... pour des produits comparables ne s'inscrivant pas dans la démarche IGP est interdite et susceptible de poursuites civiles ou pénales.

- Les atteintes ou fraudes aux IGP sont passibles de peines allant jusqu'à 2 ans d'emprisonnement et de 300 000 € d'amende (article L. 431-2 du code de la consommation).
- La pratique commerciale trompeuse, peut entraîner une amende d'un montant allant jusqu'à 10 % du chiffre d'affaires moyen, calculé sur les trois derniers chiffres d'affaires annuels connus à la date des faits, ou à 50 % des dépenses engagées pour la réalisation de la publicité ou de la pratique constituant ce délit (article L. 121-2 et L. 441-1 du code de la consommation).

La DGCCRF est en charge des contrôles de la réglementation qui s'applique à la commercialisation de ces huîtres sous signe de qualité.



SAVOIR-FAIRE

/ KNOW-HOW

DEVENIR POINT DE VENTE PARTENAIRE

/ OFFICIAL POINT OF SALE

En rejoignant maintenant le leader du secteur vous profitez :

- D'une communication grand public
- De la seule gamme certifiée par 2 Labels Rouges et une IGP
- D'une mise en avant de votre point de vente sur notre site internet
- D'outils gratuits d'aide à la vente
- D'un affichage de notre partenariat dans votre point de vente
- D'une formation gratuite sur les Huîtres Marennes Oléron
- D'un service consommateur performant
- D'une relation privilégiée avec la profession

By joining the industry leader now, you can take advantage of:

- *Mass-market communication*
- *The only range of oysters protected by 2 red Label certifications and an PGI certification*
- *Ways of showcasing your point of sale in our Website*
- *Free sales support tools*
- *Display of our partnership in your point of sale*
- *Free training course about Marennes Oléron oysters*
- *Efficient consumer service*
- *Distinctive relationships with the industry*

LES HUÎTRES MARENNES OLÉRON DANS LE MONDE

/ MARENNES OLÉRON OYSTERS IN THE WORLD

Le Groupement Qualité Huîtres Marennes Oléron est très actif sur les marchés extérieurs. Il organise régulièrement des missions destinées à prospecter les marchés étrangers. A ce titre les entreprises volontaires assistent aux principaux salons de pays à fort pouvoir d'achat comme la Chine, Singapour, Hong-Kong, les Emirats Arabes Unis et l'Europe.

Ils font ainsi connaître les Huîtres Marennes Oléron aux gourmets du monde entier. Pour optimiser ce rayonnement des produits Français de qualité, le groupement s'est rapproché d'un partenaire prestigieux : les Vins de Chablis. Cet accord Marennes Oléron / Chablis exceptionnel représente un bel exemple de la gastronomie Française.

Signe du destin, les racines des vignes de Chablis côtoient dans le sous-sol des huîtres fossilisées laissées par la mer il y a 150 millions d'années.

Huîtres Marennes Oléron Quality Group is very active in foreign markets. It organizes missions designed to explore foreign markets on a very regular basis. In this respect, volunteer companies attend the major trade shows in high purchasing power countries including China, Singapore, Hong Kong, United Arab Emirates and Europe.

They make Marennes Oléron oysters known to the gourmets all over the world.

In order to maximize the influence of high-quality French products, the group has partnered with the prestigious Vins de Chablis. This remarkable Marennes/Chablis agreement represents a wonderful example of French gastronomy.

The Chablis vine-planted soils are full of fossilized oyster shells from the ancient shallow sea that covered the region 150 million years – a sign of destiny!



FORMATION

La qualité des Huîtres Marennes Oléron

*/ Professionals are
instructed the quality of
Marennes Oléron Oysters*

Soucieux de la transmission des connaissances et de leur savoir-faire, les ostréiculteurs vous proposent une formation qualifiante dédiée au public professionnel et en formation (écaillers, poissonniers, restaurateurs, acheteurs, grossistes...).



A l'issue de ce stage, vous serez capable d'expliquer le métier d'un ostréiculteur du bassin de Marennes Oléron, de connaître et de différencier chaque huître de la gamme Marennes Oléron (de la fine de claire à la pousse en claire), d'ouvrir les huîtres de manière professionnelle, de les présenter et de conseiller le consommateur dans ses choix en fonction de ses préférences.

Concerned with communicating their knowledge and know-how, oyster-farmers provide a qualifying training course dedicated to a professional public (oyster-sellers, fishmongers, restaurant owners, buyers, wholesalers,...). At the end of the training course, you will be able to explain what an oyster-farmer of Marennes Oléron area does, to know and distinguish each oyster of Marennes Oléron variety (from Fine de Claire to Pousse en Claire), to open oysters like a shucking professional, to present them and advice consumers on how to choose oysters according to their taste. If you like Marennes Oléron oysters, do not hesitate to contact our Quality Department:

Si vous êtes un passionné des Huîtres Marennes Oléron n'hésitez pas à contacter le service qualité :

Tel.: +33 (0)5 46 85 06 69

Email : info@huîtresmarennesoleron.com

www.huîtresmarennesoleron.com

LE CONCOURS JEUNES TALENTS MARENNES OLÉRON

MARENNES OLÉRON YOUNG TALENTS COMPETITION

Organisé par le Groupement Qualité des Huîtres Marennes Oléron pour marquer le lancement de la saison des Huîtres Marennes Oléron IGP Label Rouge, ce concours a pour vocation de réunir les élèves de différentes formations culinaires des écoles hôtelières françaises pour développer une nouvelle approche de la cuisine de l'huître autour d'une thématique donnée.

Chaque édition est parrainée par un chef réputé (MOF, étoilé Michelin...). Le concours comporte 2 étapes pratiques : les candidats reproduisent dans un premier temps la recette du chef « parrain ». Puis, place à la créativité et à l'expression des talents de chacun pour élaborer une recette libre à base d'huîtres Marennes Oléron sur la thématique de l'édition.

Un jury composé de Chefs, de poissonniers écaillers, d'ostréiculteurs et d'apprentis a la lourde tâche de départager les participants en évaluant les plats proposés.

The competition has been organised by the Groupement Qualité des Huîtres Marennes Oléron to mark the launch of the Label Rouge Marennes Oléron oyster season. The purpose of the competition is to gather students from various cookery training courses organised by French hotel schools, and develop new ways to cook oysters with a defined theme.

Each edition is sponsored by an illustrious Chef (Meilleur Ouvrier de France (Best Craftsman of France), Michelin starred,...). The competition consists of two practical phases. First the candidates reproduce the 'sponsoring' Chef's recipe. Then time to each candidate's creativity and talents to create a recipe of their own, and based on Marennes Oléron oysters, but always with the same defined theme.

A jury consisting of Chefs, fishmongers and oyster sellers, oyster farmers and apprentices has the difficult task of selecting the winner by judging the various dishes.



HUÎTRE : PARTENAIRE SANTÉ

OYSTER: HEALTH PARTNER

L'huître est un aliment light. Elle est aussi maigre que le poisson. Même les huîtres dites grasses, ne sont pas riches en lipide mais en glycogène, un sucre de réserve.

Une douzaine d'huîtres peut remplacer la viande ou le poisson, ses protéines étant d'excellente qualité. Les récentes études démontrent que les huîtres sont pauvres en cholestérol : 3 à 4 fois moins que la viande. L'huître apporte aussi calcium et phosphore nécessaires à la construction et au maintien de notre squelette. Les oligo-éléments zinc, sélénium, cuivre

8 HUÎTRES
CONTIENNENT
AUTANT DE
CALCIUM QU'UN
PRODUIT LAITIER
ET COUVRENT
NOS BESOINS
JOURNALIER EN
ZINC

font partie de la panoplie des antioxydants qui nous permettent de bien vieillir car ils participent à protéger nos tissus. Le panel d'oligoéléments et de vitamines qu'offrent les huîtres en fait un aliment antiasthénique (anti-fatigue).

L'huître est particulièrement recommandée au sportif pour l'aider à compenser les pertes minérales accrues en fer, zinc et cuivre notamment.

The oyster is a low calorie food, as low in fat as fish. Even the oysters we call 'grasse' (fat) have a low lipid content and are high in glycogen, a reserve sugar.

A dozen oysters is an ideal alternative to meat or fish, with proteins of excellent quality. Recent studies indicate that oysters contain three to four times less cholesterol than meat. Oysters are also a source of calcium and phosphorus necessary for the construction and maintenance of bones. Oligoelements such as zinc, selenium and copper form part of a panpoly of anti-oxidants which protect the tissues and slow aging. The panel of oligoelements and vitamins offered by the oyster also make it a food source which combats fatigue.

Oysters are particularly recommended for compensating mineral loss, notably iron and copper.



HUÎTRES MARENNES OLÉRON VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE POUR 100G

/ Mean nutritional value for 100 g.

VALEUR NUTRITIONNELLE

• Valeur calorique / Energy	66 Kcal
• Valeur calorique / Energy	280 Kj
• Humidité / Moisture content	83,3 g
• Cendres / Dried weight	2,3 g
• Protides / Polypeptides	8,6 g
• Glucides par différence / Carbohydrates	4,0 g
• Lipides totaux / Total fat	1,7 g
• Cholestérol / Cholesterol	20,3 mg

VITAMINES

• Vitamine / vitamin A	14,20 µg
• Vitamine / vitamin E	1,21 mg
• Vitamine / vitamin D	<0,5 µg
• Vitamine / vitamin B1	0,04 mg
• Vitamine / vitamin B2	0,15 mg
• Vitamine / vitamin B5	0,65 mg
• Vitamine / vitamin B6	0,10 mg
• Vitamine / vitamin PP	1,95 mg
• Vitamine / vitamin B12	28,56 µg

MINÉRAUX ET OLIGOÉLÉMENTS

• Sodium	470 mg
• Calcium	77,9 mg
• Potassium	215 mg
• Magnésium / Magnesium	71,6 mg
• Fer / Iron	2,1 mg
• Cuivre / Copper	1,4 mg
• Zinc	26,8 mg
• Manganèse / Manganese	0,66 mg
• Phosphore / Phosphorus	95 mg
• Iode / Iodine	101 µg
• Sélénium / Selenium	29 µg

ACIDES GRAS

• AG saturés / Saturated fats	336 mg
• AG monoinsaturés / Monosaturated fats	228 mg
• AG polyinsaturés / Polyunsaturateds	346 mg
• Dont oméga 6 / Of which omega 6	67 mg
• Dont oméga 3 / Of which omega 3	272 mg
• Dont EPA / Of which EPA	146 mg
• Dont DHA / Of which DHA	71 mg

Source : nutraqua.com

HUÎTRES
EN BATEAUX SUR LA
MARÉE ROUGE



DÉCLINAISON D'HUÎTRES
ET CHAMPIGNONS, QUINOA ROUGE
ET AIR «ENTRE MER ET TERRE»



RAVIOLES
D'HUÎTRES
SUR COULIS
DE BUTTERNUT
ET ÉCUME
D'ESTRAGON



TARTARE
« SOUS LA
MER »



Retrouvez l'ensemble des recettes sur le site / Find all the recipes on the website
www.huitresmarennesoleron.com



Les huîtres
Marennes
Oléron

OSTRÉICULTEURS **AFFINEURS**

GROUPEMENT QUALITÉ
HUÎTRES MARENNES OLÉRON

Rue SERGENT LECETRE
CS 60002 17320 MARENNES

info@huitresmarennesoleron.com
Tél. +33 (0)5 46 85 06 69

www.huitresmarennesoleron.com

