

Comment manger des fruits de mer et ne pas être malade cet été ?

En été, moules, huîtres et crevettes sont tentantes !

Vite préparées à la maison ou dégustées dans un restaurant en vacances : comment les consommer sans danger et éviter l'intoxication alimentaire ?



Comment acheter et consommer des moules en été ?

La saison des moules de bouchot démarre en juillet et se termine en décembre.

L'été est donc le bon moment pour consommer des moules de bouchot.

Toutes sont produites sur les côtes de Bretagne et de Normandie.

Elles sont vendues au litre, ce qui correspond en gros à 750 g (coquille comprise) et 250 g de chair environ. Pour des moules marinières maison, comptez 1 litre par personne.



Mais les moules sont des petites choses fragiles qui meurent vite, surtout quand il fait chaud. Vous devez les traiter avec beaucoup de précautions.

Sur un marché, achetez-les de préférence avant 10 heures.

Vérifiez qu'elles sont bien humides, brillantes, qu'elles ne bâillent pas (même si le vendeur vous dit qu'elles vont se refermer !). N'hésitez pas à en soupeser une poignée : les moules doivent être lourdes, pleines d'eau. Si elles sont trop légères ou sonnent creux, c'est qu'elles sont sur le point de rendre l'âme.

Dans une poissonnerie, évitez les moules dites « lavées » ou « prêtes à cuire » :

elles ont été débarrassées de leur byssus, minuscule cordon de fibres qui la reliait à son bouchot. Quand on le lui retire, ça traumatise la moule et ça active son décès.

Moules : comment les déguster ?

Si vous ne les cuisinez pas tout de suite, mettez-les au frais telles quelles (dans le bac à légumes) et ne les gardez pas plus de 12 heures.

Quand vous les nettoyez pour retirer ce fameux byssus, plongez-les dans l'évier rempli d'eau froide, remuez-les, laissez reposer 10 minutes et virez à la poubelle toutes celles qui remontent à la surface. Et bien sûr, celles qui sont cassées. Et ce nettoyage, c'est 2 heures au maximum avant de les cuire (à cause du byssus) en marinière.

Moules frites au restaurant ?

Éliminez impitoyablement celles qui sont fermées.

Huîtres et autres coquillages

Le temps est terminé où l'on devait consommer les huîtres seulement pendant les mois en R parce que pendant les autres (mai, juin, juillet, août), la chaleur risquait de les ruiner pendant leur transport.

Néanmoins, l'été est la période de reproduction des huîtres : c'est pourquoi elles sont très laiteuses et on peut ne pas aimer cela. Et c'est pourquoi aussi on a créé des huîtres creuses stériles : les triploïdes, souvent appelées « huîtres des quatre saisons », en trafiquant leurs chromosomes.

Si vous achetez des huîtres, triploïdes ou normales, elles doivent toutes être bien fermées. Et mieux vaut éviter de les trimballer longtemps dans le coffre de votre voiture, par 30°C à l'ombre, même dans un sac isotherme !

Huîtres : comment les déguster ?

Quand vous dégustez une huître ou une praire ou une palourde, au restaurant ou à la maison, oubliez-la si elle ne bouge pas sous l'effet d'une goutte de citron ou de vinaigre ou sous la piqure de la fourchette. C'est qu'elle est morte. Si elle a une odeur bizarre, laissez-la aussi de côté. Et si elle a mauvais goût, n'hésitez pas à la recracher.



Consommer des crevettes

Toute crevette cuite se doit d'être bien ferme, avoir une carapace brillante et sans taches, sa tête bien en place, une bonne odeur marine sans le moindre relent d'ammoniaque. Si elle est gluante, c'est qu'elle a séjourné trop longtemps sur son lit de glace.

Quant aux crevettes vivantes, elles doivent remuer ! En tout cas pour la majorité du lot. Et il faut les cuire très vite. Donc ne pas les acheter des heures, encore moins des jours, à l'avance.

Coquillages, toxines et micro-algues

Il existe différentes toxines, générées par des micro-algues, qui envahissent périodiquement les coquillages, surtout lorsqu'un ensoleillement important favorise leur développement. Elles créent des troubles qui vont du classique duo diarrhées/vomissements à des désordres neurologiques qui peuvent être graves, genre amnésie ou paralysie.

Tous les bassins de production de coquillages, sur toutes les côtes françaises, sont surveillés en permanence par le REPHY (Réseau de Surveillance du Phytoplancton et des Phytotoxines). Les professionnels surveillent également.

Dès qu'une de ces toxines est détectée, une interdiction de pêche des coquillages est immédiatement décidée par le Préfet du département et largement communiquée. Elle est levée seulement après deux tests négatifs.

