

Fruits de mer

Le concentré de santé

Ils ont tout bon : légers, nourrissants, savoureux, et c'est le bon moment pour en manger. Crevettes, huîtres, Saint-Jacques... Tour des plateaux avant dégustation.

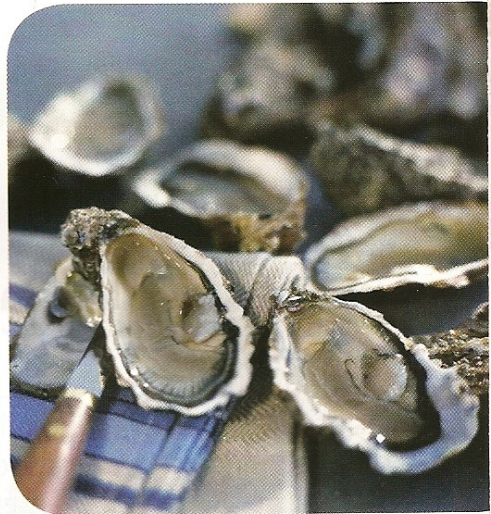
Peu caloriques, pauvres en lipides et riche en protéines : ce sont les fruits de mer. Reconnus pour leurs vertus antioxydantes, ils recèlent une mine de vitamines : B pour le bon fonctionnement intellectuel ; A pour la santé de la peau et lutter contre les infections ; D pour la minéralisation des os et des dents et E pour freiner le vieillissement cutané. Les fruits de mer constituent également une source importante de minéraux et d'oligo-éléments : zinc, sélénium, cuivre, manganèse, fer, phosphore et iode. Ils renferment aussi des oméga-3, bons pour le cœur et indispensables au développement du cerveau !

Quelques précautions

Aucune raison donc de s'en priver... si vous êtes en bonne santé. « *Crustacés (homard, crabe) et/ou mollusques (huître, moule) peuvent être allergènes auprès de certaines personnes*, rappelle Juliette Teyletche, diététicienne nutritionniste. *Par ailleurs, si vous faites de l'hypertension ou suivez un régime sans sel, modérez votre consommation et évitez d'accompagner vos fruits de mer de beurre salé, de fromages ou de charcuterie. Les personnes sujettes à la goutte doivent aussi faire attention en raison de leur richesse en purines, présentes en grande quantité dans les crevettes. En outre, les fruits de mer sont riches en cholestérol. Si votre taux est élevé, allez-y modérément, notamment avec les calamars.* » Les femmes enceintes ou qui allaitent, les personnes immunodéficientes, souffrant de problèmes rénaux

LE SAVEZ-VOUS ?

En complément du site "Mon programme nutrition" lancé au mois de juillet 2010, les assurés MAAF SANTE peuvent depuis le 16 novembre bénéficier de consultations diététiques par téléphone auprès des diététiciens du réseau partenaire Santéclair, avec différentes formules adaptées à leurs besoins. Ces consultations peuvent être prises en charge dans le cadre du forfait prévention pour les bénéficiaires des contrats Biorythm (module soins courants), des contrats Médika (hors Hospitalis, Médilège 85 et Médicalis 85) et Vitamine (hors Vitamin' 50).



ou hépatiques doivent aussi être vigilantes : les mollusques sont des nids à bactéries. Cuisez-les avant dégustation. Idem pour les crustacés.

Bien choisir

« Pour éviter tous risques d'intoxication, veillez à bien choisir vos fruits de mer », insiste Juliette Teyletche. *Achetez-les vivants de préférence et déposés sur la glace.* » Moules, palourdes, coquilles Saint-Jacques, huîtres doivent être fermées. Pour s'assurer de la vivacité de l'huître, mettez un zeste de citron sur ses bords : ils doivent se rétracter. Un bon homard vivant a une carapace épaisse et dure, sa queue doit se recourber lorsque vous le redressez. Crevettes et langoustines doivent être de couleurs vives, ne pas tirer vers le gris, ni être tâchées. Enfin, dernier conseil : « *les fruits de mer frais doivent sentir la mer ou les algues. S'ils n'ont pas d'odeur, fuyez !* » ●



LE CONSEIL

Juliette Teyletche,
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE À LABASTIDE-SAINT-SERNIN (31)

Consommez vos fruits de mer rapidement

« Il est préférable de consommer les fruits de mer le jour de l'achat. Munissez-vous d'un sac congélation et achetez-les en dernier afin de respecter la chaîne du froid. Vous pouvez les conserver 2 à 3 jours au maximum dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Laissez les huîtres serrées dans leur bourriche. Coquilles Saint-Jacques, palourdes, homards, moules ne doivent pas rester dans l'eau : mettez-les dans un récipient, enveloppés d'un linge propre et humide. »