

**HCM**  
**HUÎTRES**  
*Charente Maritime*

## *Un peu d'huîtres dans les cartables*

Vous avez entendu ? Ça a sonné ! Cela faisait bien une éternité que l'on n'avait pas entendu un tel tintement... Au moins deux mois : la durée des vacances d'été ! Vous l'aurez compris, c'est la rentrée des classes. Septembre fait son retour annuel et entraîne avec lui les plus petits et les moins grands et, qu'il soit scolaire ou de travail, les français retrouvent leur bureau. Ne faites pas cette tête ! Les vacances reviendront bientôt... laissez-nous vous en suggérer un petit souvenir : les Huîtres Charente Maritime. Quoi de mieux pour raviver vos souvenirs de vacances que les plus savoureuses habitantes de notre rivage ?



## *Comme un air de vacances*

Elle est petite, discrète et s'empporte partout ! Alors pourquoi pas avec vous ? Sur le chemin de l'école, en pause déjeuner ou au goûter, entre deux cours de maths ou entre deux rendez-vous, octroyez-vous une minute iodée. Elle pourrait bien vous ramener sur les plages de Charente-Maritime le temps d'un instant... À moins que vous ne préfériez conserver ce moment pour la fin de la journée ? Pourquoi ne pas faire les deux ! « Point trop n'en faut » est un proverbe qui ne s'applique pas à l'huître : n'ayez pas peur d'en abuser !

Disponibles en vente directement sur les marchés et en cabanes de producteurs, elles vous suivent de votre lieu de vacances à votre espace de travail. Pour vous, c'est un encas gourmand qui laisse rêveur. Pour votre enfant, c'est une véritable fontaine de jouvence, où il ira piocher les forces nécessaires pour retrouver ses copains et braver la rentrée des classes ! Ajoutez HCM à votre liste de fournitures scolaires ! Dans tous les cas, nous vous le donnons en mille : l'huître est un essentiel de la rentrée 2018 !





## *HCM lance son opération Happy Oyster*

L'huître, l'huître, l'huître... on pourrait vous en parler pendant des heures, encore plus quand elle est élevée en Charente Maritime ! On a néanmoins préféré laisser la parole aux créatifs d'Internet : les blogueurs ! Issus de leur imagination, des contenus dynamiques sur les huîtres fleuriront bientôt sur les réseaux sociaux... de quoi vous mettre l'eau à la bouche...

### *Toujours à consommer sans modération*

Vitamines (B1, B2, B3, B9... et même C !), fer (2,1 mg aux 100 g), calcium (77,9mg aux 100g), zinc (26,8mg aux 100g), oméga-3 et protéines en quantité raisonnable... l'huître est excellente pour votre santé, en plus d'être un aliment maigre et nourrissant ! Lâchez-vous, c'est bon pour vous, encore plus à la rentrée !

29	2 8 18 1
<b>Cu</b>	
Cuivre 63.546	

30	2 8 18 2
<b>Zn</b>	
Zinc 65.409	

34	2 8 18 6
<b>Se</b>	
Sélénium 78.96	

### *L'embaras du choix*

La taille de l'huître est appelée « calibre », c'est un critère indispensable pour bien choisir l'huître idéale ! Numérotées de 0 à 5, plus le numéro est élevé, plus l'huître est petite. Pour l'apéritif vous préférerez les plus petites là où les plus grosses conviendront à vos préparations plus élaborées... Alors, laquelle vous accompagnera en ce retour de vacances ?

*Où trouver l'Huître Charente Maritime : dans les cabanes,  
sur les marchés, dans les halles ou dans les poissonneries.*



[www.huitrescharentemaritime.com](http://www.huitrescharentemaritime.com)



[HuitresCharenteMaritime](https://www.facebook.com/HuitresCharenteMaritime)



[@huitrescharentemaritime](https://www.instagram.com/huitrescharentemaritime)



[huitrescharentemaritime](https://www.pinterest.com/huitrescharentemaritime)