



Olivia Szeps
Diététicienne-nutritionniste



CRUSTACÉS : POURQUOI FAUT-IL EN MANGER ?

MOULES, CREVETTES, CRABES,
HUÎTRES ET AUTRES
COQUILLAGES ET CRUSTACÉS
SONT RICHES EN NUTRIMENTS
BONS POUR LA SANTÉ.
ON FAIT LE POINT AVEC OLIVIA.

À table, quel est l'intérêt des crustacés ?

Comme ils sont pauvres en graisses, les crustacés présentent l'avantage d'être peu caloriques. Dotés d'une forte teneur en eau, ils sont aussi rassasiants. Mais je dirai que leur valeur principale est sans doute leur apport en protéines. Egalement riches en minéraux, notamment en magnésium, fer, calcium et iode, et vitamines du groupe B, ils profitent donc de nombreux atouts à condition, bien sûr, d'en avoir une consommation maîtrisée !

Justement, quelles sont vos recommandations en matière de consommation ?

Tout va dépendre des individus. Cela étant, on peut quand même conseiller environ 100 à 150 g s'ils sont consommés en tant que plat principal. De façon générale, on a plutôt tendance à intégrer les crustacés dans les entrées ce qui signifie qu'après, risque d'être présenté à table de la viande ou du poisson. Il faut alors faire attention à l'association de deux plats protidiés. Mais encore une fois, tout va dépendre des besoins de chacun, et de l'événement, s'il s'agit par exemple, d'un repas au restaurant ou d'un menu routinier du quotidien.

Comment déguster les crustacés ?

Le plus important est d'éviter de les consommer en y ajoutant trop de mayonnaise pour ne pas perdre les bénéfices d'un mets pauvre en matières grasses à l'origine ! Cela est d'autant plus important pour les personnes qui ont du cholestérol. Sinon, les crustacés sont très bons en salades, agrémentés de citron,

coriandre, et autres agrumes, par exemple. Selon les associations, vous n'aurez même pas besoin d'y ajouter de l'huile. En apéritif aussi, ils sont excellents pour nous mettre en appétit. Je dirai aussi, qu'il faut également penser à les marier avec des légumes, plutôt que du pain, de la mayonnaise et du riz.

Légers, les crustacés sont donc aussi bons pour la ligne ?

Leur richesse en eau et surtout les protéines qu'ils présentent leur permet d'être rassasiants alors même qu'ils sont peu caloriques. Ce qui est aussi intéressant dans les crustacés, quand on les consomme en entrée sous forme de plateau de fruits de mer, par exemple, c'est qu'on prend le temps de les décortiquer, puis de les déguster. On les apprécie aussi particulièrement parce qu'ils sont plus rares à table, et comme on les partage, souvent on a tendance à en manger raisonnablement. Or prendre le temps pendant ses repas favorise la satiété et la digestion et permet aussi d'éveiller ses sens, et donc de renouer avec le goût pour se faire encore plus plaisir !

LEUR VALEUR
PRINCIPALE EST
SANS DOUTE
LEUR APPORT EN
PROTÉINES.

En savoir plus : www.observatoire-sante.fr

CET ÉTÉ, ON SE FAIT PLAISIR AVEC : LE CRABE



DÉLICE RECONNU, SANS DOUTE TROP MÉCONNU, LE CRABE EST POURTANT UN CRUSTACÉ DONT ON PEUT SE RÉGALER FACILEMENT ! Saviez-vous, par exemple, qu'il existe de nombreuses variétés de crabes ? De quoi satisfaire toutes vos envies...

Une grande variété de plaisirs à chaque occasion

Eh oui, le crabe n'est pas seulement réservé qu'aux grandes occasions, il est aussi un petit plaisir du quotidien. Pour recevoir préférez des crabes des mers froides comme le crabe des Neiges ou encore le crabe Royal doté d'une chair ferme et savoureuse, et de pattes généreuses. Pensez aussi au crabe Tourteau reconnu pour sa chair dense et fibreuse d'une saveur fraîche et délicieuse. Pour tous les jours, les crabes des mers chaudes sont parfaits. Le "crabe nageur" à la chair délicate et aux morceaux d'épaule charnus saura vous combler.

Une vague de fraîcheur en « prêt-à-manger »

Expert des crustacés, Nautilus vous propose justement une large gamme de crabes de différentes espèces et origines et vous garantit la qualité et la fraîcheur de la matière première grâce à une sélection rigoureuse des meilleurs morceaux. Ainsi, ses conserves proposent les parties les plus nobles du crabe. A la clé, un goût authentique.

Une pêche artisanale et durable

Avec des unités de production dans le monde entier, la marque Nautilus est présente au cœur des zones de pêche dans les régions qui produisent les meilleurs crabes. Engagée, l'entreprise contribue à la préservation des ressources de notre planète en favorisant une pêche artisanale et durable. Aujourd'hui, la marque Nautilus est une référence sur le marché des crustacés en conserve.

70 KCAL
/100G
IL EST BON POUR LA LIGNE



LE CRABE, CET ALLIÉ SANTÉ

Délicieux en bouche, le crabe est aussi un véritable allié santé :

- **Pauvre en matières grasses**, il est bon pour la ligne : son apport calorique est autour de 70 kcal/100g (attention toutefois à la mayonnaise !)
- **Riche en protéines** (entre 15 et 20 g pour 100 g consommés)
- **Apports en minéraux** tels que le phosphore et le zinc

Le crabe tout en créativité, en gourmandise et en émotions renouvelle éternellement les plaisirs avec les différentes propositions de Nautilus qui colorent et agrémentent nos assiettes.

Retrouvez toutes nos recettes de salades, tartes, quiches, etc. sur : www.nautilus.tm.fr !

