

Les fruits de mer.

Les crustacés sont couverts et protégés par une carapace calcaire. Ils sont dotés de cinq paires de pattes ; la première de ces paires étant généralement pourvue de pinces.

Ces animaux changent plusieurs fois de carapace au cours de leurs existences, on dit qu'il mue.

Les fruits de mer sont bons pour la santé apportant divers oligo-éléments, dont l'iode, le magnésium, la vitamine B12...

Néanmoins, ils doivent d'être consommés frais et sains, faute de quoi ils peuvent causer des intoxications alimentaires sévères.

Parmi les plus courants consommés, on distingue cinq catégories :

- les coquillages, mollusques à coquille, notamment bivalves :
 1. l'huître,
 2. la moule,
 3. la palourde,
 4. la coque,
 5. le pétoncle,
 6. la mye,
 7. le couteau de mer,
 8. le vernis,
 9. l'amande,
 10. la praire,
 11. la coquille Saint-Jacques,
 12. la telline.

- les mollusques céphalopodes, sans coquille :
 1. l'encornet,
 2. la seiche,
 3. le poulpe.

- les escargots de mer, mollusques de la classe des gastéropodes :
 1. le bigorneau,
 2. le buccin,
 3. le bulot.

- les crustacés, invertébrés à exosquelette (carapace) ou à pédoncule :
 1. la crevette,
 2. le crabe.
 3. La cigale de mer

Charlet M.
Techno-cuisine – Fruits de mer

4. la langoustine,
 5. le homard,
 6. le pouce-pied.
- les échinodermes :
 l'oursin

En eau douce : uniquement l'écrevisse.