

Les escargots

L'escargot Petit-Gris : le plus tendre et le plus savoureux des escargots!

"Achatina fullicula" (achatine), mollusque d'environ 300 gr, prolifère tel un vrai fléau dans les régions tropicales (Asie et Afrique). Dans ces régions, l'achatine n'est pas souvent consommée mais elle est importée en Europe sous forme de chair congelée et commercialisée au beurre d'ail en coquille d'Hélix . Sa chair est noire, dure, caoutchouteuse et son goût est masqué par le beurre à l'ail. Bien que la législation française interdise d'étiqueter ces préparations sous le nom d'escargots, en Belgique cette pratique est courante puisque non légiférée.

Il existe différentes espèces d'escargots comestibles.

- "Hélix pomatia Linné" (Escargot de Bourgogne) est l'escargot le plus connu. Sa coquille est de couleur crème et on ne consomme que le pied de ce gros escargot (20 à 40 g).

"Hélix lucorum", vivant en Turquie et "Hélix aspersa Maxima" (Gros Gris), originaire d'Afrique du Nord sont deux gros escargots (20 à 40g) dont le tortillon doit être également enlevé.

- "Hélix aspersa Muller" (escargot Petit-Gris) à coquille rayée de brun gris pèse de 5 à 15g. Il apprécie les climats maritimes humides et vit à l'état naturel en Belgique, à l'Ouest de la France et sur les cotes méditerranéennes. Il peut se consommer entier avec son tortillon. C'est l'escargot le plus tendre, le plus savoureux et le plus recherché des gastronomes.

Manger des escargots a des vertus bénéfiques pour notre santé.

C'est un mollusque terrien qui se rapproche des coquillages et des bigorneaux. L'escargot est peu calorique (70kcal/100g) et contient 75% de protéines d'excellente qualité, 15% de matières grasses et un faible pourcentage de glucides. Il est une source intéressante de fer, de magnésium, de phosphore et de cuivre.

Riches en acide gras polyinsaturés oméga 3 et dépourvus de cholestérol, les escargots feraient partie des aliments qui réduiraient le risque de maladies cardiovasculaires. Ils sont d'ailleurs largement consommés dans les régimes méditerranéens.