

DONNÉES SUR LA COMPOSITION CHIMIQUE ET LA VALEUR ALIMENTAIRE DES PRAIRES

par F. SOUDAN, A. DAKNOFF et C. BLOCH

Nous avons analysé quatre lots de praires, *Venus verrucosa* L., au cours de la saison froide 1957-1958 : un lot a été récolté à la mi-janvier sur les gisements exploités par les pêcheurs d'Erquy ; les trois autres, de provenance inconnue, ont été achetés au détail sur le marché parisien à la fin des mois de septembre, novembre et février.

Tous les mollusques étaient vivants au moment de l'analyse, mais, privés des échanges normaux avec l'eau ambiante depuis plusieurs jours, ils avaient vécu sur leurs réserves sans pouvoir évacuer complètement le résidu des produits métabolisés, et ils avaient sans doute perdu une partie de leur eau intervalvaire.

Bien que cet état s'éloigne sensiblement de celui des coquillages frais pêchés que l'amateur apprécie à juste titre, il est celui sous lequel les praires sont appelées à être consommées le plus souvent.

Constitution brute.

Taille et poids moyens des praires examinées :

(4 prélèvements entre le 25 septembre 1957 et le 20 février 1958).

| | | | | | |
|--|------|---|------|------|---|
| Plus grande transversale (L) | 4,39 | à | 5,13 | cm | |
| Plus petite transversale (l) | 4,25 | à | 4,73 | cm | |
| L/l | 1,03 | à | 1,10 | cm | |
| Poids brut moyen d'un coquillage | 34,0 | g | à | 45,7 | g |
| Poids chair % poids brut | 13,4 | % | à | 15,1 | % |
| Poids eau intervalvaire % poids brut | 10,8 | % | à | 16,4 | % |

Les coquilles sont importantes : environ 74 % du poids total, sans doute un peu moins sur des coquillages sortant de l'eau ; le poids relatif de la coquille semble diminuer avec la taille.

La chair ne représente que 14 à 15 % du poids total.

Composition chimique.

a) *Chair* :

La teneur en eau approche de 80 % trouvés ordinairement dans ce genre de produits ; elle est un peu inférieure à celle de l'huître.

De ce fait, la chair contient plus d'éléments nutritifs : la protéine représente 11 à 13 % au lieu de 6 à 9 % chez l'huître ; le taux de glucides, qui varie bien entendu beaucoup suivant la saison, paraît un peu plus élevé que chez l'huître ; les lipides sont en quantités à peu près équivalentes.

| | g pour 100 g frais | | g pour 100 g matières sèches | |
|---------------------------------|--------------------|-------------------|------------------------------|-------------------|
| | Chair | Eau intervalvaire | Chair | Eau intervalvaire |
| Eau | 76,16 à 82,02 | 93,16 à 95,88 | | |
| Protéines | 11,15 à 12,93 | 0,17 à 0,84 | 52,5 à 62,0 | 2,4 à 16,5 |
| Glucides totaux | 2,37 à 5,55 | 0,03 à 0,27 | 13,2 à 23,3 | 0,7 à 5,3 |
| Glycogène | 1,47 à 3,79 | | 8,2 à 17,5 | |
| Lipides | 0,34 à 0,54 | 0,02 à 0,05 | 1,6 à 2,8 | 0,4 à 0,8 |
| Cendres déchlorurées | 2,00 à 2,77 | 0,12 à 0,82 | 8,9 à 12,7 | 2,3 à 16,9 |
| Chlorures en ClNa | 1,19 à 1,85 | 2,80 à 3,40 | 5,3 à 15,2 | 44,4 à 69,5 |
| <hr/> | | | | |
| Soufre en S | 0,38 à 0,45 | 0,11 | 1,9 à 2,1 | 1,6 |
| Phosphore en P | 0,109 à 0,157 | 0,105 | 0,6 à 0,66 | 0,15 |
| Calcium en Ca | 0,17 à 0,30 | 0,115 | 0,93 à 1,3 | 1,7 |
| Magnésium en Mg | 0,084 à 0,088 | 0,114 | 0,35 à 0,5 | 1,7 |
| <hr/> | | | | |
| <i>Résultats en mg par kg :</i> | | | | |
| Fer en Fe | 40 à 55 + | 21 | 222 à 230 | 307 |
| Cuivre en Cu | 20 + | | 84 | |
| Iode en I | 1,2 | | 5 | |

*Etendue des variations de la composition des praires.
+ dont fer ionisé 13 mg/kg et cuivre ionisé 10 mg/kg.*

La teneur en éléments minéraux paraît relativement importante et assez constante en valeur brute. Pris isolément, les éléments inorganiques varient dans un intervalle très large, puisqu'ils sont en grande partie engagés dans des combinaisons organiques.

Les teneurs sont du même ordre de grandeur, mais un peu plus faibles que dans l'huître.

b) *Eau intervalvaire* :

Cette eau a naturellement une salinité proche de celle de l'eau de mer, mais elle est plus riche en éléments nutritifs. Elle contient également plus d'éléments minéraux que l'eau de mer.

En conclusion, la praire présente un intérêt nutritif comparable à celui de l'huître. Sa valeur énergétique, aux alentours de 68 millithermies pour 100 g, est probablement un peu supérieure à la moyenne de celle des huîtres ; les oligoéléments qui sont l'apport le plus intéressant de ces sortes d'aliments se trouvent à des taux voisins chez la praire et l'huître.