



## La Chronique des DIETS

Rentrée 2018

### Des algues dans nos assiettes, pourquoi pas ?



Encore très peu utilisées en Europe, elles sont en revanche une tradition culinaire en Asie (Japon, Chine et Corée).

D'ailleurs en France lorsque nous consommons un peu des algues, c'est souvent au restaurant japonais.

D'autres algues se cachent dans notre alimentation car elles sont utilisées pour leurs nombreuses propriétés en tant qu'additifs (épaississants, gélifiants, stabilisateurs) : les carraghénanes sous le code E 407, les alginates (E400 à 405) et l'agar-agar (E406).

#### La spiruline

Elle est en vogue actuellement, utilisée comme complément alimentaire. En effet cette micro algue bleu vert contient une grande quantité de protéines, d'antioxydants et d'acides gras essentiels de la famille des oméga-6.

Malgré une consommation peu répandue il y a sur les côtes Bretonnes des professionnels et amateurs passionnés qui récoltent les algues et proposent de les faire découvrir auprès du grand public.

En effet il est possible de participer à des ateliers « cueillette et cuisine » où les différentes variétés d'algues sont ramassées sur des sites de cueillette identifiés et réglementés. Pour les plus curieux le moment de la dégustation est une véritable découverte.



Les algues peuvent être utilisées fraîches seulement dessalées à l'eau claire ou bien sèches sous forme de paillettes qui agrémentent, comme les épices, une sauce ou un beurre ou encore préparées comme un condiment en tartare.

Avec leur saveur iodée, marine, douce ou corsée selon les variétés et des textures étonnantes, très croquantes crues elles deviennent fondantes et souples après cuisson. Cette diversité est un véritable atout en cuisine voici un petit descriptif des algues les plus facile à trouver et quelques idées pour les accommoder dans vos recettes !



Le kombu algues brune, longue laminaire fera une surprenante enveloppe pour une volaille ou un poisson en papillote.

La dulse est une algue rouge. En paillettes, elle relève sauce ou mayonnaise. Fraîche et crue finement hachée, elle s'accommode en salade. Son goût corsé se développe en cuisson et se marie aux poissons, omelettes ou quiche terre et mer.

La laitue de mer est une algue verte, souple crue avec de la mâche, elle devient fondante cuite. Elle se mélange très bien avec une salade verte et en paillettes elle peut s'utiliser comme le persil tant son goût s'en approche.

Le haricot ou spaghetti de mer est une algue brune, comme son nom l'indique il se présente sous la forme de filament brun vert. Légèrement cuits à la vapeur ou rapidement sautés à la poêle ils se consomment comme des haricots verts.

Le wakamé appelé localement « fougère des mers » est une algue brune presque noire et dentelée. Croquante crue elle a alors une texture douce et un goût fin à peine cuite. Son goût d'huître est caractéristique. Elle se mélange très bien à du riz, des pâtes ou des légumes, ses feuilles peuvent servir de papillote ou encore de raviolis ou lasagnes. Crue elle est délicieuse en tartare tartiné sur du pain pour l'apéritif.



Après avoir mis en avant l'aspect gustatif des algues il est un aspect qui ne manquera pas de séduire les personnes soucieuses de leur santé, c'est leur atout nutritionnel.

En effet les algues sont de véritables concentrés de minéraux et oligo-éléments, elles sont également riches en protéines et en fibres.

On pourrait les croire très salées mais elles le sont assez peu finalement. En revanche, elles sont très riches en iode et par conséquent interdites aux personnes atteintes d'hyperthyroïdie.

Le nori ou algue porphyra - pour sa couleur pourpre - est une algue rouge surtout connue sous forme de feuille brune qui entoure les sushis. Son goût fumé se révèle quand on la consomme crue. Les feuilles sèches peuvent être émiettées sur une salade ou sur des blancs de volaille grillés ou bien sur un poisson.

Après cette présentation vous aurez peut-être envie de tester !

Pour commencer vous pouvez opter pour un mélange type salade du pêcheur à utiliser soit saupoudré dans une quiche, ou dans une vinaigrette, mais aussi pour faire votre tartare maison.

Ce tartare convient en apéritif sur du pain grillé ou encore sur des petites pommes de terre « ratte » ou « grenaille ». Pour les plus pressés on trouve divers tartares d'algues prêts à consommer, soit en épicerie fine ou encore en magasin bio.

Voici une recette de tartare très facile :

4 c. à soupe d'algues en paillettes (mélange salade du pêcheur ou un mélange de votre choix) le jus d'un 1/2 citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de noix, 1c. à soupe de vinaigre de cidre, 1/2 ou 1 gousse d'ail, 1c. à soupe de câpres, sel légèrement et poivre.

Faites réhydrater les algues dans le jus de citron.

Ajoutez l'huile, le vinaigre, l'ail finement haché et les câpres.

Ajustez l'assaisonnement selon votre goût, mélangez bien et laissez reposer au frais quelques heures.



Restaurant solidaire Eole  
Espace Technologique Jean Bertin  
Avenue du 1er mai 40220 TARNOS  
05 59 74 84 20  
contact@eole-restaurant.fr  
www.eole-restaurant.fr