

## Les algues marines comestibles de Bretagne et du Japon

Les variations des teneurs sont dues aux saisons, aux lieux de récolte et aux espèces. Elles sont exprimées en mg/100g et en comparaison avec celles d'autres aliments connus.

Algues vertes		Saveur	Texture et aspect	Utilisations	Santé
<b>Laitue de mer</b> <i>Ulva lactuca</i>		Crue : fraîche, neutre à léger goût de mer Cuite : goût plus prononcé, un peu ferrugineux (épinard)	Ferme, croquante. D'une belle couleur verte soutenue. Rassurante	Crue et émincée : en crudités, en salades, œufs, poissons. Pour les vinaigrettes, les potages. S'attendrit au contact du citron.	<b>Pleine d'énergie :</b> Chlorophylle La plus riche en Fer (25x plus que le bœuf). Mg, Mn, P 8-10x plus de Vit C que les agrumes Provit A, B3, B9, B12 Protéines : 23-24%
<b>Entéromorphe ou ao-nori</b> <i>Enteromorpha intestinalis</i>  Persil des mers Algue verte		Crue : goût fin	Couleur vert-fluo	Rare crue ! Séchée : en poudre	Chlorophylle Fer, Mg, K, P, Cl Vit C 10mg/100g Provit A, B3, B9, B12 Protéines : 20%
<b>Algues rouges</b>					
<b>Dulse</b> <i>Palmaria palmata</i>  Indigène de l'Atlantique nord La plus populaire		Crue : Mélange de douceur et d'iode, noisette Cuite : son goût devient plus corsé.	En mer : robuste Au sel : tendre et charnue. Rouge bordeaux à rose.	Crue et émincée : en crudités, en salades, œufs. Pour les vinaigrettes. Cuite en quelques min.  Attention : elle s'attendrit vite au sel, à consommer dans les 4 mois.	<b>Reminéralisante :</b> 28-35% de minéraux Fe, Ca, Mg (2x plus que le germe de blé), Phosphore, Potassium <b>Protéines :</b> 20-35% <b>Très équilibrée en vitamines</b> Provit A, B6, B12, E, C. Oligo-éléments : Cu, Or, argent <b>Iode :</b> 20g de dulse fraîche = 100% AQR

Algues rouges		Saveur	Texture et aspect	Utilisations	Santé
<p><b>Nori</b> <i>Porphyra sp.</i></p> <p>(on compte env. 30 espèces)</p>		<p>Goût fin, discret légèrement fumé, champignon</p>	<p>Fine comme un voile, élastique. Couleur violine. Grillée pour les feuilles de sushi devient alors verte</p>	<p>Crue : pour les vinaigrettes, marinades, demande du temps pour perdre son élasticité. Cuite : 10' minimum pour perdre sont élasticité : oignons, riz, poulet, tofu, céréales</p>	<p><b>Protéines</b> : 35-40% selon la saison Avec tous les acides aminés en bonnes proportions <b>Très bien proportionnée en vit B</b> : B1, B2, B3, B4, B5, B6, B9, B12 20g de nori fraîche = 100% AQR B12 <b>Reminéralisante</b> K, Fe, Phosphore, Zn, Mg</p>
<p><b>Agar-Agar</b> <i>Gélidium sp,</i> <i>Gracilaria sp.</i></p>		<p>Aucune. Produit élaboré à partir d'algues rouges riches en substances nutritives</p>	<p>Sous forme de barres allongées, de flocons ou de poudre</p>	<p>Soluble à la cuisson, il se solidifie dès 40°C. Il s'apprête sucré ou salé, chaud ou froid. Remplace la gélatine (pas de purines, ni cholestérol) Prendre du bio ! 1cc pour 2dl de liquide</p>	<p><b>Hypocholestémiant</b> (limite l'absorption des gras en formant des un film) Hypocalorique (remplit l'estomac et apaise la faim tout en protégeant les intestins, calmant, cicatrisant)</p>
<p><b>Pioka</b> <i>Chondrus crispus</i></p> <p>Carréghénane</p>		<p>Aucune</p>	<p>Pas commercialisée</p>	<p>On en tire le carréghénane. Epaisissant trouvé dans les laits végétaux.</p>	<p>Le Pioka est utilisé en Bretagne pour préparer des blancs mangers.  Dans la tradition islandaise, il est utilisé pour ses vertus pectorales</p>
<p><b>Maërl, Lithothamne</b> <i>Lithothamnium calcareum</i></p>		<p>Aucune</p>	<p>Algue corallinacée qui pousse très lentement en profondeur</p>	<p>Interdiction totale de prélèvement depuis 2011 dans les îles Glénan  Complément alimentaire. A proscrire</p>	<p>Il a la propriété de cristalliser certains éléments minéraux de l'eau de mer, ce qui explique que le maërl soit très riche en Ca, Mg, Fer et oligo-éléments bioassimilables Reminéral</p>

Algues brunes		Saveur	Texture et aspect	Utilisations	Santé
<p><b>Wakamé</b> <i>Undaria pinnatifida</i></p> <p>La seule cultivée en Bretagne</p>		<p>Mélange délicat de saveurs marines, goût d'huître, parfum léger</p>	<p>Lame à la fois tendre, douce, charnue. Nervure centrale (stipe) caoutchouc, solide. A séparer. Belle couleur verte-brune</p>	<p>Crue et émincée : en crudités, en salades. Pour les vinaigrettes. Cuite : en potages, tofu, céréales, légumineuses <b>Renforçatrice de goût</b> <b>Emolliente</b> <b>Onctueuse</b></p>	<p><b>Action détoxinante</b> (le plus d'alginate) <b>Riche en minéraux</b> (18%) Riche en Ca (13x plus que le lait) Riche en vitamines du groupe B : B1, B2, B3, B9 Vit C, Na, Fer, Potassium <b>Protéines</b> : 13-23%</p>
<p><b>Kombu royale</b> <i>Laminaria saccharina</i> Baudrier de Neptune</p> <p><b>Kombu bretonne</b> <i>Laminaria digitata</i> Fouet de sorcier</p>		<p>Peu prononcée, légèrement iodée, sucrée</p>	<p>Structure gaufrée, charnue, ferme, croquante. Les bords sont tendres. Couleur caramel.</p> <p>Grande algue robuste digitée de couleur brunâtre, vert-olive.</p>	<p>Crue : en poudre seulement, excellente alternative au sel Cuite : céréales, soupes, légumineuses, en papillote <b>Renforceur de goût</b> <b>Emolliente</b></p>	<p><b>Action détoxinante</b> (alginate en grandes quantités) <b>Riche en minéraux</b> (19%) <b>Riche en mannitol</b> (23%) (diabétiques) Acides aminés assouplissant les artères. Harmonisatrice du poids. Stimule le métabolisme énergétique. Elimination du cholestérol. <b>Iode : ! hyperthyroïdie</b> <b>15g de kombu fraîche = 100 %AQR en iode</b></p>
<p><b>Haricot de mer</b> <i>Himanthalia elongata</i></p> <p>Ou spaghetti de mer</p>		<p>Originale, corsée à douce, légèrement iodée</p>	<p>Tendre Vert olive</p>	<p>Blanchir 10 secondes dans de l'eau bouillante pour enlever l'excès d'iode (goût prononcé) Crue ou cuite (cuisson 3 minutes): en salades, en légumes.</p>	<p><b>Richesse en minéraux : Fer, K, P. Mn, bore, Iode</b></p> <p><b>Vitamines</b> (20%) dont beaucoup de vit C. <b>Richesse en fibres.</b> Hydrates de carbone 44% Fibres insolubles 32%</p>

<b>Algues japonaises</b>		<b>Saveur</b>	<b>Texture et aspect</b>	<b>Utilisations</b>	<b>Santé</b>
<p><b>Hiziki</b> <i>Sargassum fusiforme</i></p> <p>Ou Hijiki ou iziki</p>		<p>Goût prononcé faisant penser à des champignons, Plait à tous.</p>	<p>Longs filaments épais cylindriques devenus d'un noir du plus bel effet suite à une cuisson vapeur et une déshydratation (conservation)</p>	<p>Gonfle beaucoup (5 à 8 fois) en réhydratation.</p> <p>Se marie délicieusement, au tofu, pommes de terre, salades, pâtes au sarrasin, poisson blanc.</p>	<p><b>Reminéralisante !</b> <b>34% de minéraux</b> <b>B12</b> (idéales pour les végétaliens) <b>Ca</b> : la plus riche après la wakamé et l'aramé En France, elles ne sont pas autorisées à la consommation humaine et leur commercialisation est officiellement destinée aux sels de bain. En Europe du Nord et en Allemagne, elle est couramment consommée, y compris au Japon.</p>
<p><b>Aramé</b> <i>Eisenia bicyclis</i></p>		<p>Saveur douce provenant du mannitol. Goût très discret agréable.</p>	<p>Fins filaments rectangulaires noirâtres suite à une cuisson vapeur et une déshydratation (conservation)</p>	<p>Gonfle peu (2 à 3 fois) en réhydratation.</p> <p>Se marie délicieusement, au tofu, pommes de terre, salades, pâtes au sarrasin, poisson blanc.</p>	<p><b>Vitamines</b> : A, B1, B2, B3 <b>Minéraux</b> : Ca et iode <b>Protéines</b> : 7,5%</p>

*Sources :*

Cuisinons avec les algues, Hélène Magarinos-Rey, 1991

Les Algues de A à Z, Carole Dougoud Chavannes, 2013

*Photos :*

Katrin Fabbri, sauf les images représentant le: maërl, agar-agar, hiziki, aramé tirées du web