

Les Algues de la mer

**Très riches en vitamines et minéraux, elles complètent de manière certaine le repas.
Elles sont très riches en protéine, fournissent de l'énergie sans calorie.**

La laitue de la mer, *Ulva lactuca* en latin



Elle est d'un vert vif qui rappelle la salade feuille de chêne. Mangée fraîche, sa consistance est tendre durant le printemps et l'automne. On la trouve séchée et émincée dans les boutiques bio.

Sa couleur provient de la chlorophylle. Elle est favorable à l'équilibre acido-basique enfin elle est détoxifiante. A consommer crue ou marinée dans les salades, sur un potage...

L'algue Dulse, *Palmaria palmata* en latin et *deulz* en irlandais.



Elle est rouge bordeaux ressemblant un peu à la batavia. Elle provient de l'atlantique nord. Les marins l'utilisaient en prévention du scorbut. On la trouve en paillette dans les commerces bio ou spécialisés. C'est une algue tonifiant le sang et le système nerveux. Elle est bien pourvue en magnésium, en fer et en vitamines A, B6, B12, C et E.

On l'utilise crue ou marinée mais elle accepte la cuisson dans les galettes ou autres.

L'algue Wakamé, *Undaria pinnatifida*.



Originnaire du Japon, elle a été implantée en Bretagne et trouvée dans l'étang de Thau par le biais d'une huitre nipponne. De couleur verte, elle possède beaucoup de calcium, de phosphore de magnésium et de fer. Elle est aussi pourvue de thiamine et laminine prévenant le vieillissement. C'est l'algue qui contient le plus d'acide alginique très efficace pour drainer les métaux lourds et les ions radioactifs du corps.

Il lui faut 10 à 15 minutes de cuisson à cause de la nervure centrale, au bout de ce temps elle devient liante et donne une petite liaison aux sauces.

L'algue Nori ou laitue pourpre, *porphyra umbilicalis* en latin.



Il en existe une trentaine de variétés. L'algue nori est cultivée en Bretagne, au Chili et ce sont des algues de variétés sauvages. De couleur violet foncé, elle passe au vert foncé une fois cuite. Elle contient presque toutes les vitamines et elle est très bien pourvue en protéines ainsi qu'en zinc et en fer. Si on a la chance de la trouver dans sa forme naturelle elle nécessite une cuisson de 10 minutes pour devenir tendre. Elle est utilisée pour la fabrication des feuilles pour sushis.

L'algue Kombu, *laminaire japonica, digitata* ou *saccharina*.



En Bretagne, les deux laminaires les plus courantes sont le kombu royal et le kombu breton. Elles sont brunes et peuvent atteindre 6 mètres de long, elles sont considérées « plantes médicinales » dans la tradition indienne. Très riche en iode, il faut la doser à bon escient. Elle est riche en acide alginique, purificateur des intestins et ses sucres sont sans calories. Elle est aussi pourvue de beaucoup de sels minéraux en quantité importante : calcium, fer et autres en moindre dosage. Ses vitamines sont A, B1, B2, niacine, B6, B12, C, E, F, K et PP. Il est préférable de ne pas dépasser la dose journalière de 5 g de kombu sec ou 20g de kombu frais à cause de son rôle sur l'activation de la glande thyroïde.

Solide, épaisse elle nécessite 30 à 40 minutes de cuisson. Elle contient de la gélatine ce qui lui

donne un pouvoir épaississant. Elle rend les légumineuses plus digestes tout en augmentant leur pouvoir protéinique. Son autre atout est de rehausser les saveurs. On peut l'utiliser pour confectionner des papillotes.

L'agar-agar, geldinium, gracilaria...



L'agar agar est issu de cette algue rouge. La poudre obtenue est de couleur crème, non pas blanche. Il favorise la perte de poids, apaise la faim mécaniquement par ces mucilages provoquant une expansion de sa matière ; c'est un absorbeur aqueux. Il protège l'intestin, cicatrise les parois endommagées par les substances acides ou les médicaments. Il est régulateur en ce sens qu'il a une action laxative ou anti-diarrhéique. En cuisine, il est neutre d'arôme. C'est un gélifiant qu'on porte à ébullition, il prend consistance à partir de 40°. Une cuillère à café par litre d'eau. Doubler la dose en cas d'acidité.

Les algues peuvent :

- être hachées finement puis ajoutées à une vinaigrette ou une mayonnaise, pensez à laisser se réhydrater quelque temps les paillettes d'algues séchées.
- être relevées aux épices ou des fines herbes pour une sauce,
- être mêlées à de la chapelure à saupoudrée sur les gratins et les farcis,
- remplacer les fines herbes à saupoudrer lorsqu'elles sont présentées sous forme de paillettes,
- servir de base à la confection d'un tartare d'algues, mixées avec des câpres et des cornichons,
- être mélangées à des olives pour une tapenade,
- être mixées avec de l'avocat avec des épices mexicaines pour un guacamole,
- être hachées avec des pois chiches germés et de la crème de sésame pour confectionner un houmous,
- être intégrées dans un chutney,
- aromatiser un beurre,
- accompagner les crudités ou le riz ou les pâtes ou des plats de céréales ou de légumineuses,
- être incorporées à une pâte à crêpes, à une pâte à tarte salée ou à quiche pour une quiche « de la mer », ou de la pâte à pain,
- donner du goût à un potage ou un bouillon (Quelques feuilles d'algues jetées dans un bouillon ou un potage en fin de cuisson apporteront non seulement des nutriments intéressants mais aussi un léger parfum,
- être incorporées à une omelette,
- être mélangées à des crudités,

- entrer dans la pâte de cakes salés, de terrines végétariennes, de galettes de légumes et de steaks végétaux, et même de desserts et de gâteaux,
- servir de papillotes,
- être réhydratées, séchées puis plongée brièvement dans un bain d'huile qui leur donne une texture croustillante.
- Les feuilles de nori peuvent être grillées à la flamme et dégustées à l'apéritif.

Sauce aux algues, fines herbes et tofu :

- 1,5 c. à s. de paillettes d'algues en mélange (ou plus si vous appréciez),
- quelques feuilles de menthe,
- quelques feuilles d'estragon,
- 10 tiges de ciboulette,
- 1 demi bloc de tofu soyeux 1 c. à s. d'huile d'olive,
- ¼ oignon,
- 1 petite gousse d'ail sans son germe.

Préparation :

Tremper les algues dans l'eau chaude pendant 15 à 20 mn.

Rincez les fines herbes. Pelez l'oignon et la gousse d'ail. Mixez tous les ingrédients. Placez au réfrigérateur avant de servir.

Accompagner salade, concombre, tomates et autres crudités.

Tartare d'algues

Ingrédients (pour 1 gros) :

- 150 g d'algues dulse
- 150 g d'algues laitue de mer
- le jus d'1 citron
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 5 cornichons
- 1 verre d'huile d'olive

Préparation :

Rincez au moins trois fois les algues, séparément; il reste souvent du sel et un peu de sable.

Égouttez-les bien, en les pressant dans vos mains.

Placez dans le bol du mixer, l'échalote, les gousses d'ail les cornichons et mixez.

Rajoutez les algues, le jus de citron, et la moitié du verre d'huile d'olive et mixez à nouveau pour bien mélanger.

Vérifiez l'assaisonnement et la texture, et corriger si nécessaire.

Il se garde très bien au frais par la suite au moins une semaine.

La Spiruline est une algue d'eau douce. On peut l'utiliser fraîche pour bénéficier de tous ses pouvoirs mais on la trouve surtout déshydratée sous forme de paillettes. Pour avoir de la spiruline fraîche il faut la commander au producteur, elle ne se conserve que quelques heures.

