

07/08/10

Miam, les algues !

Véronique Geoffroy

Je mange des algues, encore meilleurs pour la santé que les légumes terrestres, même qu'elles feraient rajeunir

Utilisées de longue date dans l'alimentation et particulièrement en Asie, les algues comestibles n'ont de cesse de nous surprendre et de séduire nos papilles de gourmets difficiles.



Certains d'entre nous adeptes des bars à sushis en consomment déjà régulièrement, les addicts les composent eux-même à la maison. D'autres l'apprécient en complément alimentaire, la spiruline dont je vous ai livré quelques idées de recettes. Et de toute façon on en mange sans le savoir, utilisées comme stabilisant ou gélifiant dans nombre d'aliments industriels comme les glaces et sorbets, la charcuterie, les confiseries, produits allégés, produits laitiers, sous le nom de « E400 à 407 ».

Évaluation du site

Ce site féminin diffuse des articles généraux concernant divers thèmes (beauté, santé, sport, etc.) ainsi que des présentations de produits variés, sous forme d'articles rédigés.

Cible
Spécialisée

Dynamisme* :2

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Cet été est le moment ou jamais de s'initier aux algues en légumes pour accompagner le poisson frais pêché. Excellent pour la santé tout cela !

Des algues au menu

Anne Brunner qui prône une alimentation gourmande et écocitoyenne, animatrice d'un blog culinaire et auteur de « Laits et yaourts végétaux », nous sert cet été un livre de recettes sur les « Algues, saveurs marines à cuisiner » délicieusement illustré de photographies de Myriam Gauthier-Moreau. Une bible sur cet aliment peu connue en France, considéré par le législateur comme aliment « non traditionnel ». Toutefois 11 espèces ont reçu l'avis favorable du Conseil Supérieur d'Hygiène Publique, dont les plus intéressantes sur le plan gustatif : le nori, le wakamé, le haricot de mer, la laitue de mer, la dulse, l'aonori, le goémon noir, la spiruline, et plus récemment le kombu breton et le kombu royal. Étonnamment l'iziki et l'aramé à la saveur délicieuse n'ont pas reçu cette reconnaissance officielle en France (pour leur teneur trop élevée en arsenic minéral), pourtant couramment consommées au Japon.

Pourquoi en mangerais-je ?



Les algues ont une teneur très basse en lipides (pas grasses), contiennent principalement des fibres (favorable au transit) et des glucides (sucres). Leur teneur en protéines varie d'une espèce à l'autre mais est plus élevée que la plupart des végétaux terrestres. Les algues sont composées des mêmes acides aminés que celles de l'œuf de poule ou du lait maternel, mais leur assimilation nécessite une flore intestinale adaptée, ainsi un Japonais qui en consomme fréquemment l'assimile mieux qu'un Européen qui en mange la première fois.

Elles sont également riches en sels minéraux (chlore, sodium, phosphore, calcium, potassium, iode) et en oligo-éléments (magnésium, arsenic, cuivre, lithium, soufre, fer, zinc) et contiennent des vitamines A, du groupe B et C ainsi que des anti-oxydants.

Quelles algues ?

Les algues fraîches. Il s'agit en France d'algues bretonnes comme la laitue de mer (vert vif), la dulce (rouge), le nori (violet), le wakamé (vert jaunâtre), le haricot de mer (sorte de tagliatelle noire), le kombu breton (longue lame brune ramifiée) et le kombu royal (lame brune à bords ondulés) que l'on trouve au rayon frais des magasins bio. Voir la recette ci-dessous.

Les algues lacto-fermentées. Il s'agit essentiellement des haricots de mer, qui sont désalés puisensemencés avec des ferments avant d'être assaisonnés et conditionnés sans pasteurisation. Ainsi ces algues gagneraient sur le plan nutritionnel et sont plus facilement assimilables par notre organisme, probablement parce que les fibres sont en partie transformées en glucides plus courts. De même, la saveur en est légèrement modifiée, les haricots de mer prenant un goût presque sucré. Pratiques, ils sont prêts à l'emploi, s'intégrant ici dans une salade, là dans un potage ou une tartine. Je les trouve au rayon frais des magasins bio.

Les algues déshydratées « en feuilles ». Séchées les algues se conservent très bien (dulce, laitue de mer, kombu breton, nori, haricot de mer en branches, aramé, iziki et wakamé), et se réhydratent ensuite dans un bouillon pour agrémenter woks, potages et pâtes. On les trouve dans les épiceries fines ou asiatiques et dans les magasins bio.

Les feuilles de Nori. Il s'agit au départ de porphyres lavées à l'eau de mer puis broyées et mélangées à de l'eau douce pour obtenir une pâte verte qui sèche en feuilles, celles qui servent à faire les makis sushis, ces rouleaux garnis japonais. Voir l'Atelier sushis « maison ».

Les paillettes d'algues. Elles subissent le même traitement que les algues déshydratées avant d'être broyées et réduites en paillettes à saupoudrer sur les plats qu'elles enrichissent ainsi, un condiment toujours prêt pour les salades, quiches et soufflés. J'en ai trouvé en magasin bio.

L'agar-agar. Cette poudre naturelle, insipide et incolore obtenue à partir d'algues rouges ramassées le long des côtes basques a le pouvoir magique de gélifier n'importe quelle préparation liquide portée à ébullition. Elle permet de ne pas rater flans et entremets, terrines de légumes, charlotte aux fruits et confitures. J'en ai trouvé en magasin bio.

La recette de Wakamé d'Anne Brunner au citron vert et lait de coco

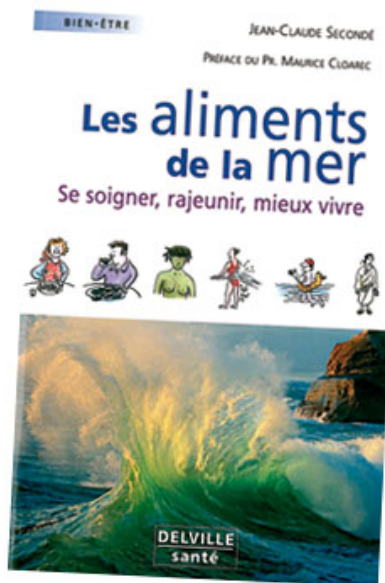


Anne nous sert sur un plateau marin 39 recettes toutes craquantes et croquantes : pop corn salé au nori, fougasse aux algues et à l'ail, brandade de dulse ou infusion de verveine à la laitue de mer. Voici celle du wakamé, réputé pour son goût d'huître, et en le faisant mariner dans le citron vert, ça fait ressortir le goût. Miam !

Ingrédients (3 pers.) : 50 g de wakamé frais, 1/2 citron vert bio, 1 verre de lait de coco, 1 c. à s. de feuilles de coriandre hachées, 1 c. à s. de feuilles de basilic hachées, 1 pincée de piment en poudre.

Préparation : Je rince le wakamé, l'essore à la main et le coupe aux ciseaux en morceaux de 1 cm. Je prélève un peu de zeste de citron (d'où le bio sinon c'est plein de pesticides), puis coupe le citron et le presse pour y faire mariner le wakamé 1 h au frais. Pendant ce temps, je bats le lait de coco avec les herbes, le piment et le zeste de citron, puis le verse sur le wakamé et remets le tout au frigo jusqu'au moment de servir, en petites assiettes composées par exemple de riz aux lentilles corail, de courgettes sautées et de salade verte. Miam !

Les autres aliments de la mer



Bon y a pas que les algues dans la mer, notre mère bienfaitrice. Rappelons-nous les propos récents de Maud de Fontenoy : les océans constituent 72 % de la planète. C'est pour cela qu'on appelle la Terre la « planète bleue ». La mer, ce n'est pas que la plage ! Elle nous oxygène et nous nourrit, mieux encore elle est source de jouvence explique Jean-Claude Secondé dans « Les aliments de la mer » excellents pour se soigner, rajeunir et mieux vivre. Outre les algues, il y a le sel de mer, le poisson et notamment l'huile de poisson riche en Oméga-3, le magnésium marin recommandé par le Dr Jean-Paul Curtay pour rester jeune et dynamique (j'en prends tous les jours !), le calcium marin. Et y a pas que la bouffe, il y a également les soins que la mer/mère prodigue. On connaît la thalassothérapie, la dauphin-thérapie, les produits de soin issus de la Mer Morte efficaces pour soigner douleurs articulaires, psoriasis et autres affections

de la peau, arthrite, affections respiratoires, problèmes de cœur et cardio-vasculaires, choléra infantile. moins le sérum de Quinton (eau de mer ultra pure de la même composition que notre « mer intérieure », le sang, prélevée dans le bassin d'Arcachon capable de remplacer le sang), ou encore la mer comme source d'énergie électrique. Merci Jean-Claude de m'ouvrir les yeux sur les vertus des océans.

Au menu lecture :

« Algues, saveurs marines à cuisiner », 19,90 E, Éditions La Plage. En librairie.

« Les aliments de la mer » par Jean-Claude Secondé, 19,95 E, Éditions Delville-Santé/ **Piktos** . En librairie.