

Manger des algues

Sources de vitalité

Contexte

Manger des algues, ça paraît fou ? Pourtant on en mange (et utilise) en moyenne 5 fois par jour sans s'en douter.

La production mondiale s'élève à environ 31 millions de tonnes fraîches, pour une valeur d'environ 10 milliards de dollars par an (FAO).

Quotidiennement : Les texturants

Les algues sont largement présentes dans les industries agroalimentaires, cosmétiques, pharmaceutiques, notamment en tant qu'agent gélifiant sous les appellations E400 à E407. On en retrouve dans beaucoup de produits du quotidien comme le dentifrice, la mousse à raser, le jus d'orange avec pulpe, les bonbons, la purée, les soupes, les yaourts, la crème liquide, le jambon, les pansements, les impressions textiles... 57% de la production mondiale d'algues sont dédiés à l'extraction des phycocolloïdes qui sont des polysaccharides ou molécules à longues chaînes de sucres aux propriétés structurantes et gélifiantes. A chaque famille d'algues son agent gélifiant (phycocolloïde), on distingue pour les plus connus, l'Agar Agar et les Carraghénanes provenant des algues rouges, et les Alginates provenant des algues brunes.

Les algues légumes

34% des algues produites dans le monde servent à l'alimentation humaine, principalement en Asie où elles figurent comme des mets de choix.

- ❖ Les feuilles de Nori (*Porphyra sp = Pyropia sp.*) qui servent à l'élaboration des makis, sont commercialisées brunes (algues broyées, essorées, étalées en feuilles et séchées), blanches (algues blanchies – cuites puis broyées et séchées) ou vertes (feuilles torréfiées pour en développer le goût). Au Japon, le prix d'une seule feuille de nori varie entre 0.05€ et 4.50€ en fonction de sa qualité. En effet, des experts gouttent ces feuilles d'algues pour en déterminer la qualité et le prix, comme un œnologue le ferait en France avec du vin.
- ❖ Le wakamé (*Undaria pinnatifida*) est traditionnellement utilisé dans les soupes miso, en salade, seul, ou associé à des légumes, mais aussi en paillettes sèches comme condiment.
- ❖ Le Kombu (*Saccharina japonica*) signifie algue du bonheur et est notamment utilisé comme cadeau au Japon, comme si lors d'une invitation chez vos amis vous apportiez un bouquet de fleurs ou de légumes. Cette algue est croquante, au goût fumé iodé, généralement utilisée comme papillote pour poisson ou accélérateur de cuisson avec des légumes secs. Elle exhausse le goût.



1 Photos de recettes au nori, wakame, fucus, ulve

Les algues françaises

En Bretagne, environ 700 espèces de macroalgues peuplent l'estran et **toutes sont comestibles**.

La législation n'autorise qu'une vingtaine d'espèces à la commercialisation alimentaire (annexe 1). Ce sont celles utilisées en alimentation depuis longtemps.

Il est recommandé de ne pas abuser de celles au goût poivré (*Osmundea sp.* & *Dictyopteris polypodioides*, non présentes dans la liste annexe 1) car elles sont riches en composés bromés et peuvent provoquer des maux de ventre si elles sont consommées en grandes quantités.

Une dizaine d'espèces sont bien consommables comme légumes de mer, on les retrouve en magasins bio et sur internet en paillettes comme condiments.

Des goûts et des saveurs

Les algues présentes sur nos côtes sont non seulement comestibles, mais aussi riches en goûts : iodé, crustacé, carotte, poivré, épicé, umami (5^{ème} saveur), ... A vos bottes et paires de ciseaux (car on ne mange pas les algues échouées), la côte devient votre épicerie.

Cueillettes sur l'estran

Avant toute récolte, vérifiez sur la carte interactive de l'Ifremer la qualité de l'eau de votre zone de cueillette (http://envlit.ifremer.fr/var/envlit/storage/documents/atlas_DCE/scripts/site/carte.php?map=LB). Celle-ci doit être verte (Bon) ou bleue (Très bon). Vérifiez les horaires de marées car chaque année des personnes mal avisées se retrouvent piégées. Habillez-vous de couleur vive. Munissez-vous de bottes, d'un sceau et d'une paire de ciseaux pour récolter et goûter les algues (en très petite quantité d'abord, pour ne pas gaspiller les ressources). La limite de récolte est d'un sceau par personne. Certaines espèces font l'objet de recommandation de récolte comme la dulse, le pioka, le haricot de mer ou encore l'ascophylle (saison de reproduction, taille minimum, laisser une longueur minimum attachée au substrat), rendez-vous en office de tourisme ou téléchargez le guide de bonnes pratiques (<http://www.parc-marin-iroise.fr/Documentation/Guide-des-bonnes-pratiques-des-recoltants-d-algues-de-rive>) pour vous en aviser.

Allégations nutritionnelles

En moyenne, les algues (toutes espèces et saisons confondues) sont sources de fibres, Magnésium, Fer, Manganèse, B-carotène, Vitamines C, B9 et B12.

Elles sont aussi riches en Chlorures, Iode, Potassium, Calcium, et Vitamines K1.

« Source de ... » signifie que le produit contient plus de 15% des apports journaliers recommandés (AJR).

« Riches en ... » signifie que le produit contient plus de 30% des apports journaliers recommandés (AJR).

En plus de ces apports significatifs, elles renferment également tous les minéraux nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme, ainsi que des lipides (oméga 3 et 6), d'autres vitamines (A, B, C, D, E, K) des glucides (dont des fibres) et des protéines végétales. Chaque algue présente des teneurs différentes et ont chacune leurs vertus.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur <https://www.compagnie-des-sens.fr/algues-alimentaires/> ou <https://www.ocealg.com/>.

Je mange des algues tous les jours

Il est facile d'incorporer les paillettes d'algues dans les plats du quotidien comme dans les cakes, quiches, poêlées de légumes, pâtes, houmous, mayonnaises... Et pourquoi pas en faire un plat : le tartare d'algues par exemple. C'est délicieux sur des tartines !

Crues, cuites, sèches, salées, congelées, plats préparés, les algues s'invitent dans vos foyers.

Rendez-vous sur <https://foodalgues.bzh/> pour faire le plein d'idées recettes, [Adoptez l'algréable](#) sur Facebook ou bien offrez-vous le livre de recettes Algues gourmandes – les vertus de la mer sont dans l'assiette écrit par Régine Quéva.

Allégations santé

Consommer des algues quotidiennement permet de bénéficier de leurs super pouvoirs. Les propriétés des algues se listent, tellement les applications sont nombreuses. On compte parmi leurs bienfaits le boost du système immunitaire (solution pour éviter les antibiotiques), les activités antivirales et antibactérienne (valorisées en médecine et cosmétique), l'aspect muco-protecteur (ex : antitussif) grâce aux agents gélifiants, antitumoral (ex : cancer du sein), antioxydantes, anti-inflammatoire, anti-UV, antifongique, vermifuge, antifouling, insecticide, amincissant (Algues brunes Fucus & Ascophylle empêchent d'assimiler les graisses dans l'organisme), etc...

Synthèse des applications disponible dans l'ouvrage Springer Handbook of Marine Biotechnology (2015).

Où acheter mes algues bretonnes ?

En magasin Bio, épiceries fines, sur internet :

<https://www.algues-alimentaires.com/>

<https://www.algues.fr/fr/boutique>

<https://www.algoplus-roscoff.fr/>

<http://marinoe.fr/>

<https://www.bord-a-bord.fr/>

<https://www.alguerie.com/>

<https://www.algues-armorique.com/>

<https://www.biocean-algues-marines.com/>

Annexe 1 : Liste des algues autorisées en alimentaire

Algues brunes : *Ascophyllum nodosum* (Ascophylle) - *Fucus vesiculosus* (Varech) - *Fucus serratus* (Varech) - *Himanthalia elongata* (Haricot ou spaghetti de mer) - *Undaria pinnatifida* (Wakame) - *Laminaria digitata* (Laminaire ou Kombu) – *Saccharina latissima* (Saccharine ou Kombu royal) – *Laminaria japonica* (Kombu) - *Alaria esculenta* (Wakame breton)

Algues rouges : *Palmaria palmata* (Dulse) - *Porphyra umbilicalis* (Nori) – *Porphyra tenera* (Nori) – *Porphyra yezoensis* (Nori) – *Porphyra dioica* (Nori) – *Porphyra purpurea* (Nori) – *Porphyra laciniata* (Nori) – *Porphyra leucostica* (Nori) - *Chondrus crispus* (Pioka) - *Gracilaria verrucosa* (Ogonori) - *Lithothamnium calcareum* (Maerl)

Algues vertes : *Ulva sp.* (Ulve ou Laitue de mer) - *Enteromorpha sp.* (Aonori)

Microalgues : *Spirulina sp.* (Spiruline) - *Odontella aurita* - *Chlorella sp.*