


 SANTÉ

MES LÉGUMES AQUATIQUES

Les algues

Vos menus font des vagues pour vous servir des légumes de mer qui vont devenir votre aliment santé.

NUTRITIONNELLEMENT CORRECTES

Rouges, vertes ou brunes, si les Japonais ont fait des algues un ingrédient phare de leurs recettes, les Occidentaux hésitent encore à se mettre à l'eau pour cuisiner ces produits de la mer. Véritable concentré de micronutriments, les algues ne demandent pourtant qu'à être préparées à toutes les sauces et vous aideront à retrouver un équilibre nutritionnel parfois fragilisé.

FRAÎCHES OU EN CONSERVE

Vous avez très certainement déjà goûté aux algues sans le savoir... Utilisées en gélifiant, ces précieux additifs naturels, dont le plus connu est l'agar-agar, entrent dans la composition des flans et des pâtisseries. En été, si vous passez en bord de mer, vous pouvez les acheter fraîches sur les marchés. « En hiver, intervient Dominique Hoareau, préférez les algues déshydratées, en conserve ou en bocaux que vous trouverez dans les magasins biologiques qui diversifient de plus en plus leurs rayons. »

ESPRIT PAILLETES

Pas besoin d'être un cordon-bleu pour cuisiner ses algues. Fraîches, elles se préparent crues en salade. Elles peuvent aussi être marinées pour se conserver plus longtemps. Mais le plus simple reste de les saupoudrer comme des fines herbes pour les introduire dans toutes vos préparations : en assaisonnement, dans vos soupes ou salades, dans vos poissons et pourquoi pas dans la recette de votre pain maison pour donner un bon goût iodé à votre pâte.

CARTE D'IDENTITÉ

Elles portent souvent des noms à boire la tasse et pourtant ce sont toujours les mêmes qui reviennent dans notre assiette.

- **La laitue de mer** : elle est verte comme de la salade et reste la plus consommée en Europe. Gorgée de fer et de vitamine C, elle accompagne à merveille les crudités.
- **Le haricot de mer** : vous le trouverez en bocal. Il se cuisine comme un haricot normal.
- **La dulse** : une algue rouge très douce au goût et qui contient vingt fois plus de calcium que le lait.
- **La spiruline** : la championne incontestable des algues, utilisée en cure santé.
- **La porphyra** : également appelée Nori. Les amateurs de restaurants japonais connaissent bien cette algue très parfumée.
- **Le wakamé** : cette algue brune se retrouve dans les soupes miso.

CUEILLETTE MARINE

Il ne vous viendrait pas à l'idée de ramasser n'importe quel champignon pour en faire une fricassée. Même constat avec les algues. « Parmi les milliers d'algues existantes, seulement quatorze d'entre elles peuvent être consommées, et ceci pour des raisons de sécurité », note Dominique Hoareau, docteur en médecine et auteur de « Nutritérapie marine » (éd. Dangles). Pas question, à moins d'être breton et de connaître la mer comme sa poche, d'aller ramasser des algues en bord de mer pour les glisser dans son assiette. Mieux vaut s'appuyer sur des boutiques spécialisées pour être sûr de faire le bon choix.